

# 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 5月献立表 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

令和6年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	貴の仲間	緑の仲間	I補給 - (kcal) たんぱく質(g)
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1水	中華おこわ	○	シュウマイ 美生柑 中華コーンスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 卵	米 もち米 油 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 でん粉	生姜 干し椎茸 たけのこ 人参 玉ねぎ 青梗菜 ねぎ コーン 美生柑	642 28.4
2木	チリビーンズ ライス	○	海藻サラダ メロン	豚肉 大豆 牛乳 海藻ミックス	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン メロン	681 24.2
7火	ごはん	○	厚揚げの味噌かけ もやしとの和え物 きな粉豆	生揚げ 鶏肉 大豆 きな粉 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 ごま	生姜 玉ねぎ グリンピース 人参 もやし きゅうり	646 27.7
8水	フィッシュ バーガー	○	ジュリエンスープ フルーツヨーグルト和え	メルルーサ ベーコン ヨーグルト 牛乳	パンズパン 小麦粉 パン粉 油 はちみつ	キャベツ 人参 もやし 白菜 小松菜 パイン みかん 桃 りんご	626 29.0
9木	鶏ごぼうピラフ	○	ポテトオムレツ オニオンスープ サンフルーツ	鶏肉 卵 生クリーム ベーコン 牛乳	米 バター 油 じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ グリンピース サンフルーツ	607 21.8
10金	ごはん	○	豚肉の生姜焼き じゃがいもの白煮 味噌汁	豚肉 ベーコン 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	生姜 玉ねぎ さやいんげん 大根 人参 ねぎ 小松菜	653 30.7
13月	ごはん	○	鯖のごま醤油焼き 炒り鶏 すまし汁	鯖 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 油 じゃがいも こんにゃく	ねぎ にんにく 生姜 人参 たけのこ ごぼう 小松菜 さやいんげん	646 29.6
14火	ピースごはん	○	いかの天ぷら かぼちゃ天 もやしのおかか和え 味噌汁	いか 卵 糸かつお 油揚げ 牛乳	米 もち米 小麦粉 油 砂糖	グリンピース かぼちゃ 人参 もやし きゅうり えのき 小松菜	611 29.9
15水	二色サンド	○	クリームシチュー わかめサラダ 清美オレンジ	チーズ 生クリーム 鶏肉 わかめ 牛乳	食パン 黒砂糖パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	いちごジャム にんにく 人参 玉ねぎ パセリ きゅうり 清美オレンジ	675 22.2
16木	三色丼	○	土佐和え 根菜ごま汁 甘辛団子	豚肉 卵 糸かつお 油揚げ 牛乳	米 しらたき 砂糖 油 じゃがいも ごま 冷凍白玉 でん粉	たけのこ 生姜 さやいんげん キャベツ もやし きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ	655 25.8
17金	あんかけ焼きそば	○	チーズ入りサモサ パイン さくらんぼ	豚肉 いか えび チーズ 牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 でん粉 じゃがいも きょうざの皮 砂糖	生姜 人参 人参 玉ねぎ 白菜 青梗菜 パイン さくらんぼ	652 26.8
20月	発芽玄米ごはん &キムムッチ	○	鶏肉とこんにゃくの旨煮 きゅうりのしらす和え	のり 鶏肉 しらす 牛乳	米 発芽玄米 ごま油 ごま 砂糖 油 こんにゃく	にんにく 生姜 ごぼう 人参 大根 生椎茸 ねぎ きゅうり もやし	624 22.0
21火	回鍋肉丼	○	ビーフン メロン	豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ビーフン	生姜 キャベツ たけのこ 人参 ビーマン にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし いら メロン	618 23.2
22水	ターメリック ライス	○	タンドリーチキン カラフルサラダ さっぱりスープ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ベーコン	米 バター 油 砂糖	パセリ 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ビーマン 黄ビーマン タス コーン	577 22.0
23木	わかめごはん	○	ししゃも焼き マカロニサラダ 田舎汁	からふとししゃも ハム 油揚げ わかめ 牛乳	米 ごま マカロニ エッグアマトネース 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ごぼう ねぎ	586 21.8
24金	ナポリタン	○	キャベツサラダ バナナケーキ さくらんぼ	ベーコン チーズ 卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ビーマン 人参 マッシュルーム パナ キャベツ きゅうり さくらんぼ	654 21.7
27月	親子丼	○	大根の華風漬け 小玉スイカ	鶏肉 卵 のり 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 小玉スイカ	635 24.8
28火	ごはん	○	鮭のレモンソースかけ お浸し 味噌汁	鮭 豆腐 牛乳	米 でん粉 油 砂糖	レモン 小松菜 人参 もやし ねぎ なめこ	606 28.9
29水	ピザトースト	○	ビーンズサラダ 冷みかん キャロットポタージュ	ベーコン チーズ ハム インゲン豆 ひよこ豆 牛乳 生クリーム	食パン 油 砂糖 バター じゃがいも	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ ビーマン きゅうり キャベツ 人参 パセリ 冷凍みかん	670.0 26.9
30水	クリーミー カレーうどん	○	ツナ和え じゃがバター	豚肉 昆布 生クリーム 豆乳 ツナ わかめ 牛乳	小麦粉 砂糖 うどん じゃがいも バター	もやし 人参 キャベツ きゅうり	642 22.7
31金	ごはん	○	シャレン豆腐 りんごゼリー カリカリ油揚げサラダ	鶏肉 うずらの卵 豆腐 えび 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり りんごジュース	696 29.3

※食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。