

※5月の給食費引き落とし日は、5月17日(火)になります。



# 5月の給食献立表

渋谷区立千駄谷小学校(令和4年5月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(補料-になる)	緑(体の調子を整える)	
2	月	<b>【八十八夜献立】</b> ゆかりごはん 鶏肉と根菜のみそ煮 野菜のさっぱり和え 抹茶ミルクプリン	○	鶏肉 みそ 寒天 セラチン ヨーグルト 生クリーム	米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ゆかり しょうが ごぼう 人参 れんこん もやし 大根 さやいんげん きゅうり	685 24.2
6	金	<b>【端午の節句献立】</b> 中華ちまき わかめスープ フルーツヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま	しょうが たけのこ 人参 にんにく ねぎ チンゲン菜 みかん缶 バイン缶	599 23.6
9	月	<b>【渋谷ワンダフル給食】</b> ごはん 黒酢酢豚 豆乳スープ	○	豚肉 油揚げ 豆乳	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	しめじ たけのこ 玉ねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン 人参 チンゲン菜 ホールコーン	734 26.4
10	火	油玉丼 豆腐とわかめのみそ汁 野菜の浅漬	○	鶏肉 油揚げ 卵 わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 万能ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが ねぎ	602 27.7
11	水	<b>【かみかみ献立】</b> 麦ごはん けんちん汁 鶏肉の香味焼き じゃこ入り即席漬	○	豆腐 油揚げ 鶏肉 じゃこ 牛乳	米 押麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり	611 29.8
12	木	ミルクパン ABCスープ 白身魚のレモングリル アスパラガスのサラダ	○	豚肉 ホキ 牛乳	ミルクパン 油 じゃがいも マカロニ バター 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん レモン汁 きゅうり アスパラガス 赤ピーマン ホールコーン	587 28.0
13	金	じゃこ入り鮭ごはん 豚汁 和風サラダ	○	鮭 じゃこ わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく ごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	601 29.1
16	月	ごはん 吉野汁 鯖の西京焼き 野菜の松前和え	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 さわら みそ こんぶ 牛乳	米 でん粉 砂糖	人参 たけのこ ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 しょうが	588 30.5
17	火	春キャベツのスパゲッティ 洋風たまごスープ ポテトとそら豆のソテー	○	ベーコン 豚肉 卵 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも でん粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ 小松菜 そら豆	606 28.7
18	水	チキンカレーライス ミネラルたっぷりサラダ 果物(甘夏みかん)	○	鶏肉 わかめ ひじき 牛乳 ひよこ豆	米 押麦 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう 甘夏みかん	668 19.7
19	木	ごはん 切干大根のみそ汁 お魚ハンバーグ おひたし	○	豆腐 みそ 豚肉 牛乳 アジ 糸けすり	米 さといも 油 パン粉 砂糖	切干大根 人参 ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 もやし キャベツ	599 29.8
20	金	キムチチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ	○	豚肉 ハム 牛乳	米 油 ごま ワンタンの皮 春雨 砂糖	人参 キムチ ピーマン しょうが 干しいたけ チンゲン菜 もやし ねぎ キャベツ きゅうり	592 21.2
23	月	<b>【世界の料理★インドネシア】</b> ナシゴレン 野菜のソト(スープ) トゥリ(小魚)のカレー揚げ	○	豚肉 えび ベーコン きびなご 牛乳	米 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ ホールコーン ピーマン 赤ピーマン レモン汁 トマト レタス	590 23.8
24	火	しょうゆラーメン 春巻き 果物(ジュースフルーツ)	○	豚肉 焼き豚 牛乳	蒸し中華麺 油 でんぷん 春雨 春巻きの皮	にんにく しょうが 人参 ホールコーン もやし ねぎ 小松菜 たけのこ ジュースフルーツ	625 25.2
25	水	五目ご飯 根菜と鮭のみそ汁 野菜のごま和え	○	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 しらたき ごま こんにゃく	人参 さやえんどう ごぼう ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし	587 26.9
26	木	セサミトースト 豚肉とペンネのハヤシ煮 ビーンズサラダ	○	ベーコン 豚肉 粉チーズ 大豆 ひよこ豆 牛乳	食パン バター 砂糖 ごま じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	618 21.2
27	金	ごはん ひじきふりかけ 小松菜のポン酢和え 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮	○	ひじき 牛乳 鶏肉 生揚げ	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	ゆかり しょうが もやし 玉ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん 小松菜 キャベツ ホールコーン	626 22.2
30	月	あんかけチャーハン こんにゃくサラダ くだもの(清美オレンジ)	○	卵 豚肉 わかめ 牛乳	米 油 でん粉 こんにゃく 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 大根 チンゲン菜 ねぎ きゅうり もやし 清美オレンジ	649 24.4
31	火	チキンライス ミートボールスープ ポテトのフレンチサラダ	○	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	米 油 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	トマトジュース にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース しょうが 小松菜 キャベツ ホールコーン	585 21.9

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

