



がっ きゅうしょくこんだてひょう
5月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和6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(材料-になる)	緑(体の調子を整える)	
1	水	セサミトースト 豚肉とパンネのハヤシ煮 ビーンズサラダ	○	ベーコン、豚もも肉、粉チーズ、大豆、ひよこまめ(乾)、牛乳	食パン、バター、三温糖、白すりごま、オリーブ油、じゃがいも、パンネ	にんじん、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく	610 21.1
2	木	【端午の節句献立】 中華おこわ 豆腐とわかめのスープ マーラカオ(中華風蒸しパン)	○	焼き豚、乾わかめ、絹ごし豆腐、鶏卵、豆乳、牛乳	米、油、三温糖、薄力粉、黒ごま	ねぎ、にんじん、干しいたけ、だけのこ、さやいんげん、チンゲンツァイ、しょうが	577 18.3
3	金	憲法記念日					
6	月	振替休日					
7	火	高野豆腐のそぼろ丼 もずくのみそ汁 ごま酢和え	○	鶏卵、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、絹ごし豆腐、もずく、赤味噌、白味噌、わかめ、牛乳	米、油、三温糖、ごま油、白ごま	さやいんげん、しょうが、にんじん、だけのこ、玉葱、ねぎ、もやし、きゅうり	575 27.4
8	水	ごはん 厚揚げと新じゃがのそぼろ煮 ひじきふりかけ わかめサラダ	○	干ひじき、鶏肉、生揚げ、わかめ、牛乳	米、三温糖、白ごま油、こんにゃく、新じゃがいも、でん粉、ごま油	ゆかり、玉葱、にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、キャベツ、もやし	619 22.1
9	木	春キャベツのスパゲッティ 洋風たまごスープ 果物(りんご)	○	ベーコン、ウィンナー、豚肉、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、でん粉、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、こまつな、しめじ、りんご	554 23.7
10	金	わかめごはん 沢煮椀 鯖のごま味噌かけ キャベツのおかか和え	○	たきこみわかめ、牛乳、さば、赤味噌、白味噌、糸けすり、豚肉、油揚げ	米、おおむぎ、白ごま、白すりごま、白ねりごま、三温糖、でん粉、糸こんにゃく	しょうが、キャベツ、にんじん、ごぼう、だけのこ、だいこん、ねぎ	648 27.4
13	月	きなこ揚げパン 春雨スープ 野菜の中華和え	○	きな粉、豚肉、牛乳	コッパン、油、砂糖、ごま油、春雨、三温糖、白ごま	にんじん、だけのこ、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	549 20.5
14	火	ごはん みそけんちん汁 お魚ハンバーグ おひたし	○	豆腐、赤味噌、白味噌、豚肉、あじすり身、牛乳、糸けすり	米、油、こんにゃく、じゃがいも、パン粉、三温糖、でん粉	にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく、玉葱、えのきたけ、こまつな、もやし、キャベツ	612 30.1
15	水	ホイコーロー丼 チンゲン菜のスープ 果物(メロン)	○	豚肉、赤味噌、テンメシジャン、鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、ねぎ、ピーマン、はくさい、チンゲン菜、メロン	692 25.2
16	木	みそラーメン 春まき 果物(なつみ)	○	焼き豚、赤味噌、白味噌、豚肉、牛乳	蒸し中華めん、油、でん粉、ごま油、春巻き皮、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、ホールコーン、もやし、ねぎ、こまつな、だけのこ、にら、干しいたけ、みかん	649 25.2
17	金	山菜ごはん 呉汁 ししゃもの石垣揚げ 大根の和え物	○	鶏肉、油揚げ、牛乳、ししゃも、わかめ、大豆、赤味噌、白味噌	米、もち米、三温糖、でん粉、小麦粉、黒ごま油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、干しいたけ、ふき、げんまい、さやいんげん、玉葱、ねぎ、だいこん、きゅうり、しょうが	683 32.3
18	土	キムチチャーハン ワンタンスープ カルピスゼリー	○	豚肉、粉寒天、粉ゼラチン、カルピス、牛乳	米、油、ごま油、白ごま、わたんの皮、砂糖	にんじん、白菜、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、みかん缶	626 20.6
20	月	振替休日					
21	火	ごはん 酢豚 野菜のピリ辛だれ	○	牛乳、豚肉	米、おおむぎ、でん粉、油、じゃがいも、三温糖、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、だけのこ、ピーマン、はくさい、もやし、こまつな	632 23.2
22	水	チキンライス ABCスープ ポテトのフレンチサラダ	○	鶏肉、ベーコン、豚肉、牛乳	米、オリーブ油、油、マカロニ、じゃがいも、三温糖	トマトジュース、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、しめじ、キャベツ、こまつな、きゅうり、ホールコーン	608 20.2
23	木	黒砂糖パン キャベツのスープ 鮭のレモンソース 粉ふきいも	○	ベーコン、ウィンナー、大豆、鮭、牛乳	黒砂糖パン、オリーブ油、でん粉、小麦粉、油、三温糖、じゃがいも	にんにく、にんじん、キャベツ、レタス、さやいんげん、レモン	612 29.7
24	金	【熊本県郷土料理】 高菜めし 太平燕(タイピーエン) 野菜のごま和え 果物(冷凍みかん)	○	豚肉、牛乳、むきえび	米、おおむぎ、油、ごま油、白ごま、普通はるさめ、白すりごま、三温糖	高菜漬、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、玉葱、もやし、キャベツ、にら、こまつな、みかん	585 22.0
27	月	スタミナ丼 ビーフンスープ ぶどうゼリー	○	豚肉、牛乳、ベーコン、鶏肉、粉寒天、粉ゼラチン	米、油、でん粉、ビーフン、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、だけのこ、にんじん、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、しょうが、ぶどうストレートジュース	654 24.7
28	火	【世界の料理~インド~】 キーマカレーライス ミネラルたっぷりサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉、大豆、わかめ、干ひじき、ひよこ豆、プレーンヨーグルト、牛乳	米、油、小麦粉、三温糖、オリーブ油、白ごま	セロリー、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干しぶどう、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごぼう、黄桃缶、みかん缶、パイナップル缶	662 24.9
29	水	いなかうどん 太刀魚のから揚げ 野菜の浅漬け	○	鶏肉、油揚げ、太刀魚、牛乳	冷凍細うどん、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、でん粉、小麦粉、油	にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	645 28.3
30	木	ごはん 切り干し大根のみそ汁 さわらの香味焼き 和風サラダ	○	絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、さわら、わかめ、牛乳	米、さといも、三温糖、油、白すりごま、白ごま	切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり	599 28.9
31	金	ほうれん草のバターライスと 鶏のトマトクリームソース コーンサラダ	○	牛乳、鶏肉、生クリーム	米、有塩バター、薄力粉、油、三温糖	ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、にんじん、セロリー、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	678 24.3

※都合により献立を変更することがありますので承知おきください。

<予定>14日(火)…3年生遠足(給食なし)



kcal/g