

5月予定献立表

令和3年5月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日(kcal) たんぱく質(g)	
6 木		わかめうどん	○	鶏肉 油揚げ わかめ こんぶ	冷凍うどん 油 でんぶん	人参 干しいたけ ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	626	771.8
		梅和え		かつお節	砂糖	きゃべつ 人参 もやし 小松菜 練り梅	25.7	31.4
		草だんご		豆腐 きな粉	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ粉		
7 金		枝豆そぼろご飯	○	鶏肉	米 油 砂糖	しょうが 枝豆	622	767
		切干大根のサラダ			ごま油 油 白ごま	切干大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ	25.0	30.5
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
8 土	5~9年生 のみ	豚キムチ丼	○	豚肉	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ キムチ にら	633	781
		春雨スープ		鶏肉	油 春雨	人参 ねぎ 小松菜	24.9	30.4
		ナムル			砂糖 白ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
10 月		筍ご飯	○	油揚げ	米 砂糖	たけのこ 人参 さやえんどう	603	742
		ほっけのてり焼き		ほっけ			28.5	35.1
		吉野汁		鶏肉 油揚げ 豆腐	でんぶん	人参 ねぎ		
		野菜とひじきの和え物		ひじき	油	きゃべつ きゅうり もやし		
11 火		中華丼	○	豚肉 いか えび うずら卵 なた	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	人参 たけのこ 白菜 玉ねぎ ヤングコーン きくらげ 小松菜	642	793
		バンバンジー		鶏肉	ごま油 砂糖 練りごま	大根 人参 きゅうり しょうが ねぎ	27.7	34.0
		日向夏				日向夏		
12 水		チキンカレーライス	○	鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	693	859
		オニオンドレッシングサラダ			ごま油 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 もやし レモン果汁 玉ねぎ	20.4	24.5
		ジョア(ブルーベリー)						
13 木		ごはん	○		米		652	806
		揚げじゃがいものそぼろ煮		豚肉	じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース	21.0	25.3
		糸寒天のごま酢和え		糸寒天	砂糖 白ごま	人参 きゅうり 小松菜		
14 金	E組 遠足	セサミトースト	○		食パン バター はちみつ 白ごま 黒ごま		638	787
		コーンシチュー		ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース	21.7	26.2
		アスパラサラダ			油 砂糖	アスパラガス きゃべつ コーン きゅうり		
17 月		きんぴらご飯	○	豚肉	米 油 しらす 砂糖 白ごま ごま油	ごぼう 人参	603	742
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぶん	人参 玉ねぎ ねぎ	24.8	30.2
		かりかり油揚げのお浸し		油揚げ みそ かつお節	砂糖	もやし 小松菜		
18 火		赤飯	○	ささげ	米 もち米 黒ごま		683	846
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぶん 油	しょうが にんにく	26.9	33.0
		いそ和え		のり かつお節		もやし きゃべつ 小松菜		
		野菜のすまし汁		昆布 なた 豆腐		きゃべつ 人参 ねぎ		
20 木		柏パン	○		柏パン		616	759
		チキンカツ		鶏肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖		22.5	27.3
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ きゃべつ		
		つぶつぶオレンジゼリー		アガー	砂糖 はちみつ	オレンジジュース みかん缶		
21 金		チンジャオロース丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油 砂糖	ピーマン にんにく しょうが たけのこ	626	772
		チンゲンサイスープ		鶏肉 豆腐 卵	油 でんぶん	しめじ チンゲン菜	25.9	31.7
25 火		ごはん	○		米		624	769
		しいらの東煮		しいら	でんぶん 油 砂糖	しょうが	25.9	31.7
		キャベツの甘酢和え			砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり		
		みそ汁		こんぶ みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
26 水		ハヤシライス	○	豚肉	米 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレ	661	817
		フレークサラダ			油 砂糖 コーンフレーク	きゃべつ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	18.1	21.5
		河内晩柑				河内晩柑		
27 木		ジャージャー麺	○	豚肉 みそ 卵	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり	664	821
		イカの中華風サラダ		いか 糸寒天	油 ごま油 砂糖	もやし きゅうり 人参 きゃべつ 玉ねぎ	28.1	34.5
28 金		ごはん	○		米		614	756
		じゃこふりかけ		じゃこ かつお節 青のり	白ごま		27.5	33.8
		千草焼き		鶏肉 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草		
		土佐和え		かつお節	砂糖	きゃべつ もやし 人参 きゅうり		
		みそ汁		昆布 生揚げ みそ		えのき もやし ねぎ		
31 月		ごはん	○		米		670	829.0
		家常豆腐		豚肉 生揚げ みそ	油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが 人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ グリンピース	28.6	35.2
		白菜の中華サラダ		ハム	ごま油 砂糖	白菜 もやし きゅうり		

※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。