


5月予定献立表

令和4年5月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	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	エネルギー たんぱく質
6金	端午の節句 献立	五目うどん	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ	うどん でんぷん	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	632 780
		切干大根のサラダ		ごま油 ごま	切干大根 人参 玉ねぎ もやし きゅうり	27.0 33.1	
		草だんご		豆腐 きな粉	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ粉	
7土		豚キムチ丼	○	豚肉	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ にら 白菜キムチ	606 746
		春雨スープ		鶏肉	油 春雨	人参 ねぎ 小松菜	25.4 31.0
		ナムル			砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが	
9月	春の味覚 献立	たけのご飯	○	油揚げ	米 砂糖	新たけのこ 人参 さやえんどう	600 738
		鱈の竜田揚げ		鱈	でんぷん 油		26.9 33.0
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜	
		沢煮椀		豚肉		人参 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	
10火	ごぼうの日 献立	きんぴらご飯	○	豚肉	米 油 しらすたき 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参	566 694
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ	24.2 29.5
		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	
11水		中華丼	○	豚肉 いか えび うずら卵 なた	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 ヤングコーン きくらげ 小松菜	659 815
		パンバンジー		鶏肉	ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり しょうが ねぎ	28.1 34.5
		つぶつぶオレンジゼリー			砂糖	みかん缶 オレンジジュース	
12木	パンの日 献立	はちみつレモン toast	○		食パン バター はちみつ グラニュー糖	レモン果汁	555 680
		トマトシチュー		豚肉	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト グリンピース	18.4 21.9
		アスパラサラダ			油 砂糖	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	
13金		ご飯	○		米		649 802
		じゃこふりかけ		じゃこ かつお節 青のり	ごま		30.4 37.5
		千草焼き		鶏肉 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほろりん草	
		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり	
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく 里芋	人参 大根 ねぎ	
				ご飯		米	
16月		鮭の照り焼き	○	鮭			26.4 32.3
		切干とわかつりのごま酢和え			ごま 砂糖	切干大根 人参 きゅうり	
		みそ汁		生揚げ みそ		えのき もやし ねぎ	
17火		ちゃんぽん	○	豚肉 かまぼこ いか	中華麺 油 でんぷん	ねぎ しょうが 干し椎茸 人参 玉ねぎ キャベツ もやし	587 721
		大豆とじゃが芋の揚げ煮		大豆	でんぷん 油 じゃがいも 砂糖		27.7 34.0
		甘夏みかん				甘夏みかん	
18水		ジョア	○	ジョア			629 776
		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	21.0 25.3
		キャベツとじゃこのレモン和え		じゃこ	砂糖 油	大根 キャベツ 人参 レモン果汁	
19木	開校記念日 献立	赤飯	○	ささげ	米 もち米 ごま		703 872
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん 油	しょうが にんにく	27.3 33.5
		ごま和え			ごま 砂糖	もやし 人参 小松菜	
		野菜のすまし汁		なたと 豆腐		キャベツ 人参 ねぎ	
20金	E組 連合遠足	エビピラフ	○	ベーコン えび	米 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	555 680
		ポトフ		豚肉	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	23.7 28.8
		コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	
23月	ワンダフル給食 	ご飯	○		米		725 901
		黒酢豚		豚肉	小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油	しめじ たけのこ パリカ 玉ねぎ	27.1 33.2
		豆乳スープ		油揚げ 豆乳	砂糖 でんぷん ごま油	人参 コーン ちんげん菜	
24火		ツナおろしスパゲッティ	○	まぐろツナ のり	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	大根 小松菜	562 689
		ごまドレサラダ			砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参	24.0 29.2
		日向夏				日向夏	
25水		親子丼	○	鶏肉 なたと 卵	米 油 しらすたき 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ グリンピース	616 759
		野菜とひじきの和え物		ひじき	油	キャベツ きゅうり もやし	26.6 32.6
		みそ汁		油揚げ わかめ みそ		大根 ねぎ	
26木		ピビンバ	○	豚肉	米 発芽玄米 ごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たけのこ もやし きゅうり ぜんまい 人参 小松菜	625 771
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま油	ねぎ	22.5 27.3
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶 もも缶 バイン缶 レモン果汁	
27金		ご飯	○		米		648 800
		鰹のかりん揚げ		鰹	でんぷん 油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	31.8 39.3
		ゆず風味お浸し		かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず	
		白玉入りすまし汁		鶏肉 なたと	白玉団子	人参 ねぎ にら	
31火		スタミナ丼	○	豚肉	米 油 でんぷん	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし にら	602 741
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ	25.0 30.5
		糸寒天のごま酢和え		糸寒天	砂糖 ごま	人参 きゅうり 小松菜	

※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。