

5月予定献立表

令和5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	I科 たんぱく質	II科 たんぱく質
1月		中華おこわ		鶏肉	米 もち米 ごま油 油 こんにゃく 砂糖	生姜 干し椎茸 たけのこ 人参 グリンピース	608	748
		タンホワタン	○	ベーコン 卵	油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ 人参 コーン えのき 水菜	22.4	27.1
		ひじきナムル		芽ひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし にんにく 生姜		
2月	端午の節句 献立	わかめうどん		鶏肉 油揚げ わかめ	冷凍うどん 油 でんぷん	人参 干し椎茸 ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	611	752
		梅和え	○	かつおぶし	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅	25.5	31.2
		草団子		豆腐 きなこ	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ粉		
8月		鮭ご飯		鮭	米		587	721
		さつま汁	○	豚肉 豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ	27	32.5
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
9月		ご飯			米		593	729
		じゃこふりかけ		じゃこ かつお節 青のり	ごま		27.4	33.6
		千草焼き	○	鶏肉 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれんそう		
		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり		
		みそ汁		生揚げ みそ		えのき もやし ねぎ		
10月		ビビンバ		豚肉	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 たけのこ もやし きゅうり 生ぜんまい 小松菜 人参	626	772
		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		
11月		セサミトースト			食パン バター はちみつ ごま		614	756
		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	21.8	26.3
		アスパラサラダ			油 砂糖	アスパラガス キャベツ コーン きゅうり		
12月	E組 連合遠足	ご飯			米		620	764
		揚げじゃがいものそぼろ煮	○	豚肉	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 グリンピース	21.4	25.8
		みそドレサラダ		みそ	油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり		
15月		ルーロー飯		豚肉 うずら卵	米 発芽玄米 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 チンゲン菜	721	895
		ローボウタン			でんぷん ごま油	大根 万能ねぎ レタス	29.7	36.6
		マーラーカオ		卵 牛乳	小麦粉 油			
16月		ご飯			米		616	759
		のりの佃煮		のり ひじき	砂糖		22.8	27.6
		鶏肉とこんにゃくの味噌煮	○	鶏肉	油 里芋 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 れんこん 大根 ねぎ さやいんげん		
		白菜のおか和え		かつお節	砂糖	白菜 もやし 人参		
17月		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 生姜 たけのこ	599	737
		チンゲンサイスープ		鶏肉 豆腐 卵	でんぷん	しめじ チンゲン菜	26.3	32.2
18月	開校記念日 献立	赤飯		ささげ	米 もち米 ごま		700	868
		鶏の唐揚げ	○	鶏肉	でんぷん 油	生姜 にんにく	27.0	33.1
		ごま和え			砂糖 ごま	もやし 人参 小松菜		
		野菜のすまし汁		なると 豆腐		キャベツ 人参 ねぎ		
22月		ご飯			米		645	797
		家常豆腐	○	豚肉 生揚げ みそ	油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ グリンピース	27.7	34.0
		野菜のピリ辛和え			油 ごま油 砂糖	もやし 小松菜 きゅうり 玉ねぎ		
23月		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	623	768
		オニオンドレッシングサラダ	○		ごま油 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし レモン果汁 玉ねぎ	23.3	28.3
		りんごゼリー		ゼラチン	砂糖	りんごジュース りんご缶		
24月		きんぴらご飯		豚肉	米 油 しらたき 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 かつおぶし	砂糖	もやし 小松菜		
25月	ワンダフル給食	ほうれん草のバターライス			米 バター	ほうれん草	668	826
		鶏のトマトクリーム煮	○	鶏肉 生クリーム	バター 小麦粉 油	玉ねぎ トマト トマトピューレ	22.7	27.5
		コーンサラダ			油 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
26月		ご飯			米		648	800
		かつおのかりん揚げ	○	かつお	でんぷん 油 砂糖	生姜 にんにく ねぎ	31.8	39.3
		ゆず風味おひたし		かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず		
		白玉入りすまし汁		鶏肉 なると	白玉団子	人参 ねぎ いら		
30月		ジョア		ジョア			591	726
		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 生姜 人参 玉ねぎ	18.2	21.7
		フレークサラダ			油 砂糖 コーンフレーク	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ		
31月		中華丼		豚肉 うずら卵 なると	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	人参 たけのこ 白菜 玉ねぎ コーン きくらげ 小松菜	651	804
		パンパンジー	○	鶏肉	ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり 生姜 ねぎ	26.0	31.8
		パインアップル				パインアップル		

※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。