

5月予定献立表

令和6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	1人あたり たんぱく質	1人あたり エネルギー
1水		チンジャオロース丼		豚肉	米 油 砂糖	にんにく しょうが ビーマン たけのこ	557	682
		チンゲン菜スープ		鶏肉 豆腐 卵	でんぷん	しめじ チンゲン菜	26.8	32.8
		ジョア		ジョア				
2木	1年遠足	ルーロー飯	○	豚肉 うずらの卵	米 ごま油 砂糖	にんにく しょうが チンゲン菜	719	893
		ローポウタン		でんぷん ごま油	大根 万能ねぎ レタス	29.9	36.9	
		マーラーカオ		卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖			
7火	端午の節句 献立	わかめうどん	○	鶏肉 油揚げ わかめ	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	610	751
		梅和え		かつお節	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅	25.6	31.3
		草だんご		豆腐 きな粉	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ粉		
8水		鮭ごはん	○	鮭	米		606	746
		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	29.5	36.4
		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		
9木	3年遠足	あしたばパン	○		あしたばパン		617	760
		ポテトグラタン		鶏肉 牛乳 クリーム チーズ	油 じゃがいも 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム	24.4	29.7
		野菜スープ		ベーコン	油	人参 玉ねぎ キャベツ		
10金		ご飯	○		米		640	790
		家常豆腐		豚肉 生揚げ みそ	油 砂糖 でんぷん	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	27.8	34.1
		チンゲン菜のごま酢和え		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし チンゲン菜		
13月	開校記念日 献立	赤飯	○	ささげ	米 もち米 ごま		699	867
		鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん 油	しょうが にんにく	27.0	33.1
		ごま和え			ごま 砂糖	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		
14火	E組 連合遠足	中華おこわ	○	鶏肉	米 もち米 ごま油 油 こんにゃく 砂糖	しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 グリンピース	610	751
		タンポコタン		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	22.6	27.4
		ひじきナムル		めひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし にんにく しょうが		
15水		ピビンバ	○	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ もやし きゅうり ぜんまい 小松菜 人参	650	803
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま油	ねぎ	24.2	29.5
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 もも缶		
16木		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	680	842
		フレクサラダ			油 砂糖 コーンフレク	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	21.6	26.1
		南津海				南津海 (なつみ)		
17金		ご飯	○		米		550	673
		銀鱈の西京焼き		銀鱈 みそ		しょうが にんにく ねぎ	26.9	33.0
		もやしとわかめの和え物		わかめ		もやし キャベツ 人参		
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		えのき ねぎ		
20月	F9 職場体験実習 5/24まで	ご飯	○		米		583	716
		干草焼き		鶏肉 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草	25.5	31.2
		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		油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ		
21火		じゃこと青のりのご飯	○	じゃこ 青のり	米 ごま		625	771
		肉じゃが		豚肉 油揚げ	油 しらたき じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	27.0	33.1
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
22水		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	607	747
		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		
23木	8年 プリティッシュ ヒルズ	スパイシーピラフ	○	鶏肉	米 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン	593	729
		ポトフ		豚肉	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	24.5	29.9
		コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 コーン		
24金	8年 プリティッシュ ヒルズ	ごはん	○		米		606	746
		鯖のパン粉焼き		さわら 粉チーズ	パン粉 オリーブ油		23.9	29.1
		キャロットサラダ			砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン 人参		
27月	小松菜の日	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	580	712
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ	26.3	32.2
		かき揚げのお浸し		油揚げ みそ かつお節	砂糖	もやし 小松菜		
28火		中華丼	○	豚肉 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 ヤングコーン きくらげ 小松菜	635	784
		パンパシージュ		鶏肉	ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり しょうが ねぎ	25.0	30.5
		パインアップル				パインアップル		
29水	こんにゃくの日	ご飯	○		米		653	807
		のりの佃煮		のり ひじき	砂糖		24.1	29.3
		鶏肉とこんにゃくの味噌煮		鶏肉 みそ	油 さといも こんにゃく 砂糖	しょうが ごぼう 人参 れんこん 大根 ねぎ さやいんげん		
		キャベツの甘酢和え			砂糖	キャベツ 人参 きゅうり		
30木		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	602	741
		コーンシチュー		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	21.6	26.1
		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		
31金		ご飯	○		米		652	806
		かつおのかりん揚げ		かつお	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 ゆず果汁		
		白玉入りすまし汁		鶏肉 なると	白玉団子	人参 ねぎ いら		

※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。