

# 給食献立予定表

令和5年5月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいりょうりょう ※ちゅうがくにん
	しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	たんぱくしつ (g)
1月	ナポリタン	ぎゅうにゅう	やさいスープ まっちゃんケーキ 八十八夜献立	ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ ひまわりあぶら バター はくりき さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム えのきたけ キャベツ	655 22.6
2火	ほうれんそうの バターライスと とりのトマト クリームに	ぎゅうにゅう ワンダフル給食	コーンサラダ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ バター はくりき ひまわりあぶら さとう	ほうれんそう オニオンソテー たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ にんにく	704 24.7
8月	ちゅうか おこわ 端午の節句献立	ぎゅうにゅう	にくだんごのもちごめむし はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく とうふ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ こまつな	612 24.5
9火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき いそあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ きざみのり	こめ さとう しろいりごま じゃがいも かたくりこ	りょくとうもやし こまつな にんじん しいたけ だいこん ながねぎ	594 26.0
10水	グリーンピース ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげとやさいのにも きゅうりのしらすあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく しらすぼし	こめ もちごめ さとう ひまわりあぶら かたくりこ	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり りょくとうもやし	610 28.5
11木	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのてりやき あげじゃがいもと れんこんのきんぴら キャベツとたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ さとう じゃがいも なたねサラダあぶら(揚) ごまあぶら いとこんにやく	にんじん れんこん ピーマン たまねぎ キャベツ	581 26.7
12金	たけのこの そばろどん	ぎゅうにゅう	おひたし カルピスゼリー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう かつおぶし にゅうさんきんいんりょう	こめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな りょくとうもやし キャベツ みかんかん	604 24.2
15月	せきはん 開校記念日お祝い献立	ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ ごまあえ おいわいじる	ささげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ あかみそ わかめ なと	こめ もちごめ くりいりごま パンこ さとう かたくりこ しろすりごま ねりごま	ながねぎ こまつな にんじん りょくとうもやし	597 30.6
17水	チキンカレー ライス	ぎゅうにゅう	オニオンドレッシングサラダ くだもの(かんきつ)	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ひまわりあぶら じゃがいも バター はくりき さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし みかん	646 18.8
18木	ぶたキムチ どん	ぎゅうにゅう	ナムル フルーツしらたま	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう とうふ	こめ ひまわりあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろいりごま しらたまこ じょうしんこ	にんにく しょうが りょくとうもやし ながねぎ なら キムチ だいずもやし こまつな にんじん みかんかん パインかん ももかん	636 24.6
19金	ココア あげパン	ぎゅうにゅう	ハンガリアンシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ こなチーズ ツナ	コッペパン はくりき なたねサラダあぶら(揚) さとう ひまわりあぶら じゃがいも バター	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり レモンじる	594 21.1
22月	ガーリック ライス	ぎゅうにゅう	ほうれんそうとおからのキッシュ カルボナーラポテト コンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム おから たまご チーズ こなチーズ	こめ バター ひまわりあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん クリームコーン	654 20.5
23火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	しーほーどうふ ひじきのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ひじき	こめ むぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ しろいりごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ トマト ながねぎ ピーマン こまつな りょくとうもやし	590 26.9
24水	ハヤシライス	ジョア (ストロベリー)	フレンチサラダ くだもの(パイナップル)	ぶたにく ジョア	こめ ひまわりあぶら バター はくりき さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きパブリカ あかパブリカ パイナップル	609 18.5
25木	にこみうどん	ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ さつまいもてんぷら わふうサラダ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん じゃがいも さとう はくりき さつまいも かたくりこ ひまわりあぶら なたねサラダあぶら(揚)	にんじん だいこん しいたけ はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり	595 24.8
26金	ビビンバ 韓国料理	ぎゅうにゅう	わかめサラダ キョンドン (しらたまだんご)	ぶたにく あぶらあげ はつちようみそ ぎゅうにゅう わかめ とうふ きなこ	こめ ひまわりあぶら さとう いとこんにやく かたくりこ ごまあぶら しろいりごま しらたまこ くりすりごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん だいずもやし こまつな りょくとうもやし キャベツ とうもろこし	646 26.0
29月	ねぎしお ぶたどん	ぎゅうにゅう	いとかんてんのごまずあえ くだもの(かんきつ)	ぶたにく ぎゅうにゅう いとかんてん わかめ	こめ ひまわりあぶら かたくりこ しろいりごま ごまあぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん りょくとうもやし なら レモンじる キャベツ きゅうり みかん	586 18.1
30火	ぶたにくと ごぼうの ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのさんがやき かきたまじる	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし たら しろみそ とうふ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さとう はく りき ひまわりあぶら かた くりこ	ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが	642 31.1
31水	くろまめごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとこんにやくのみそに きりほしだいこんのごまずあえ	くろだいず ぎゅうにゅう とりにく あかみそ	こめ ひまわりあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろいりごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ さやいんげん りょくとうもやし きゅうり きりほしだいこん	585 25.1

栄養量は中学年のものです。  
低学年の栄養量は中学年の栄養量の10%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の10%増です。  
食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

昨年年度に引き続き、今年度も渋谷ワンダフル給食プロジェクトが始まります。  
渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の  
新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育などを目的に  
実施します。

今年度第1回目は一昨年提供した人気メニュー「ほうれん草のバターライスと  
鶏のトマトクリーム煮、コーンサラダ」です。  
献立表では、ワンダフル給食の日にハチのイラストを載せています。

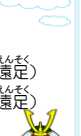


ワンダフル給食  
ホームページの  
QRコードです。→

へいきん

きじゅんりょう

5月の予定月	
2日	ワンダフル給食
12日	3年生給食なし(遠足)
18日	4年生給食なし(遠足)
23日	4年生遠足予備日



618  
24.4  
650  
21.1~32.5