

給食献立予定表

令和6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			えいようりょう ※ちゅうがねん
	しゅしょく	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	
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
1水	ナポリタン	ぎゅうにゅう	ツナサラダ まっちゃんケーキ 八十八夜献立	ボンレスハム こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ たまご とうにゅう	スパゲッティ ひまわりあぶら バター さとう はくりきこ あまなっとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅう り レモン	618 21.6
2木	かつおくんわかめ ちゃんごはん	ぎゅうにゅう	たけのこのすましじる よもぎもち 端午の節句献立	かつお わかめ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ きなこ	こめ かたくりこ さとう なたねサラダあぶら(揚) しらたまこ じょうしんこ	しょうが さやえんどう しんたけのこ にんじん ながねぎ こまつな よもぎこ	629 27.2
7火	きなことうにゅう トースト	ぎゅうにゅう	ハンガリアンシチュー じゃこサラダ	きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ こなチーズ しらす	むえんしよくパン さとう ひまわりあぶら じゃがいも バター はくりきこ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	590 24.9
8水	ごはん	ぎゅうにゅう	ホキのごまみそかけ けんちんじる あおなともやしのおひたし	ぎゅうにゅう ホキ みそ とうふ あぶらあげ おかか	こめ はくりきこ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) ごま さとう ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん りょくとうもやし こまつな	598 26.7
9木	パエリア スペインの料理	ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ マカロニスープ くだもの(かんきつ)	とりにく えび いか あさり ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ むぎ オリブオイル じゃがいも ひまわりあぶら マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン ピーマン トマト パセリ キャベツ こまつな オレンジ	598 28.5
10金	グリーンピースごはん	ぎゅうにゅう	しんじゃがのそぼろに きゅうりのしらすあえ くだもの(かんきつ)	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす	こめ もちこめ ひまわりあぶら こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ	グリーンピース たまねぎ にんじん さやえんどう きゅうり りょくとうもやし しょうが みかん	589 21.0
13月	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき コーンいりいそあえ じゃーじゃんどうふ	ぎゅうにゅう さけ みそ、とうにゅう のり ぶたにく なまあげ	こめ マヨネーズ パンこ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム りょくとうもやし こまつな とうもろこし にんにく しょうが にんじん ながねぎ キャベツ	665 33.8
14火	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ワントンスープ じゃがいもバターしょうゆ くだもの(パイナップル)	ぎゅうにゅう ぶたにく	むえんこっぺパン さとう なたねサラダあぶら(揚) ひまわりあぶら じゃがいも ワントンのかわ バター	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ りょくとうもやし しょうが こまつな パイナップル	592 21.8
15水	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 おいわいじる やさいのみそどれかけ	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、 とうふ みそ なると わかめ	こめ もちこめ ごま パンこ さとう かたくりこ ひまわりあぶら ごまあぶら	ながねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし	610 30.3
17金	こうやどうふいり そぼろごはん	ぎゅうにゅう	さなえじる くだもの(かんきつ)	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ひまわりあぶら さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ ながねぎ たけのこ ふき わらび みかん	589 28.0
20月	ジャンバラヤ アメリカの料理	ジョア	クラムチャウダー だいこんとコーンのサラダ	とりにく えび ウィンナー ジョア ベーコン あさり ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリき ピーマン あかピーマン ピーマン かぶ かぶのは パセリ だいこん きゅうり とうもろこし	587 22.5
21火	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのてりやき あげじゃがいもとごぼうのきんぴら ごまあえ	ぎゅうにゅう さわら	こめ かたくりこ じゃがいも なたねサラダあぶら(揚) ごまあぶら こんにやく さとう しろすりごま しろねりごま	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな りょくとうもやし	614 25.2
22水	けいちゃんライス 岐阜県の料理	ぎゅうにゅう	すったてじる くだもの(メロン)	とりにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいたず みそ	こめ むぎ ひまわりあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ ごぼう だいこん ながねぎ こまつな メロン	597 28.9
23木	ごもくあんかけそば	ぎゅうにゅう	あおのりポテトビーンズ フルーツぎゅうにゅうかん	ぶたにく いか えび あさり ぎゅうにゅう だいたず あおのり	むしちゅうかめん さとう ひまわりあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも なたねサラダあぶら(揚)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい りょくとうもやし チンゲンさい パイン・りんご・みかんのかんづめ	614 26.1
24金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのさんがやき かきたまじる やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく みそ のり たまご わかめ おかか	こめ パンこ さとう しろいりごま かたくりこ	ながねぎ しょうが にんじん りょくとうもやし こまつな	589 29.4
27月	ごはん	ぎゅうにゅう	しーほーどうふ こまつなとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ほししいたけ トマト ながねぎ ピーマン こまつな りょくとうもやし えだまめ	607 27.1
28火	チキンカレーライス	ぎゅうにゅう	アスパラサラダ くだもの(メロン)	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 はくりきこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし りんご メロン	653 19.2
29水	かつおふりかけごはん	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すあえ	おかか ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう しろいりごま ひまわりあぶら こんにやく ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ さやえんどう りょくとうもやし きゅうり きりほしだいこん	586 23.1
30木	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	にらたまスープ ししやものフライ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご ししやも	こめ むぎ ひまわりあぶら しろいりごま かたくりこ はくりきこ パンこ なたねサラダあぶら(揚)	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ ながねぎ にら	591 25.0
31金	ねぎしおぶたどん	ぎゅうにゅう	いとかんてんサラダ ホワイトゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう いとかんてん しらす にゅうさんきんいりりょう	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 にら レモン キャベツ こまつな みかかん	588 19.2

※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。

*** 献立紹介 ***
22日 けいちゃんライス・すったて汁
岐阜県の郷土料理です。「けいちゃんライス」は、鶏肉と野菜に特製のタレをからめて炒めた料理です。「すったて汁」は、茹でた大豆をすりつぶした「すったて」に、みそやしょうゆなどを加えた汁物で、世界遺産・白川村で祝い事などの日に食べられている郷土料理です。

5月の予定♪
13日 2年生給食なし(遠足)
16日 開校記念日(お休み)

へいきん	605
きじゅんりょう	25.5
	650
	21.1~32.5