



5月 給食献立表



令和6年

渋谷区立広尾中学校

日 曜	献立名		赤の仲間 血や肉になる食品		黄の仲間 熱や力の元になる食品		緑の仲間 体の調子を整える食品		1食分 (kcal)	たんぱく 質 (g)
			1群	2群	5群	6群	3群	4群		
	主食	牛乳 主菜・副菜 など	たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンC を多く含む		
1 水	端午の節句献立 中華おこわ	魚のピリ辛やき かきたま汁 よもぎだんご	豚肉、えび、鶏、かつお削り節(だし用)、鶏肉、豆腐、鶏卵、きな粉	牛乳、こんぶ	もち米、米、上白糖、片栗粉、白玉粉	油、ごま油	人参、小松菜、よもぎ	鶏、椎茸、にんにく、生姜、りんご、葱	822	45.6
7 火	わかめうどん	たこべったん フルーツポンチ	かつお削り節(だし用)、まさば(さば節)、鶏、鶏肉、もも(皮なし)、たこ、鶏卵、かつお	牛乳、だし昆布、わかめ、牛乳	うどん、薄力粉	油	人参	玉葱、葱、えのき茸、とうもろこし(ゆで)、キャベツ、みかん(缶)、りんご(缶)、パイナップル(缶)	810	37.8
8 水	しらすと海苔のチーストースト	トマトシチュー ポテトのパリパリサラダ	豚肉、しらす、いんげん、まめ(乾)	牛乳、チーズ、しらす、のり	食パン、上白糖、三温糖、じゃが芋	ごま、オリーブ油	人参、トマト(缶)、小松菜	にんにく、玉葱、エリンギ、キャベツ、とうもろこし(ゆで)	781	36.1
9 木	ビビンバ ナムル添え	スーラタン キョウダン	豚肉、油揚げ、鶏肉、豆腐、きな粉	牛乳	米、麦、三温糖、片栗粉、白玉粉、上白糖	油、ごま油、ごま	人参、小松菜、糸みつば	生姜、にんにく、もやし、きくらげ(乾)、葱	870	34.6
10 金	ゆかりご飯	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	かつお削り節(だし用)、厚揚げ、鶏肉、味噌	牛乳、わかめ	米、三温糖、こんにゃく、じゃが芋、片栗粉	油	ゆかり、人参、さやいんげん	枝豆、生姜、葱、キャベツ	785	35.3
13 月	ごはん	かつおの玉葱ソース おかかあえ 豚汁(ワンダフル)	かつお、かつお節、まさば(さば節)、豚肉、味噌	牛乳	米、片栗粉、三温糖、こんにゃく	油	小葱、人参、小松菜	生姜、玉葱、にんにく、もやし、大根、ごぼう、椎茸、葱	738	39.6
14 火	カレードリア	キャベツのスープ 果物	豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ	米、麦、薄力粉	バター、油	青ピーマン、人参、トマト(缶)、パセリ	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、キャベツ、サンフルーツ(予定)	785	26.9
15 水	ご飯	ひじきコロッケ 中華風きゅうり けんちん汁	豚肉、鶏卵、かつお削り節(だし用)、油揚げ、豆腐	牛乳、ひじき、こんぶ	米、上白糖、じゃが芋、薄力粉、パン粉、こんにゃく	油、ごま油	人参	玉葱、胡瓜、ごぼう、大根、葱	812	28.3
16 木	ナンピザトースト	コーンポタージュ お豆のサラダ	ベーコン、大豆	牛乳、チーズ、牛乳、クリーム、パルメザン、チーズ	薄力粉、蜂蜜	油、バター	トマト(缶)、青ピーマン、パセリ、赤ピーマン	にんにく、玉葱、マッシュルーム、クリーム、コーン(缶)、キャベツ、もやし、胡瓜、とうもろこし(ゆで)	797	31.0
17 金	毎月19日は食育の日 婦孺丼	こしね汁 果物	鶏肉、かつお削り節(だし用)、油揚げ、竹輪、味噌	牛乳	米、片栗粉、上白糖、じゃが芋、こんにゃく	油、ごま、ごま油	ほうれん草、人参	しほ漬、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、椎茸、葱、りんご(予定)	779	32.5
20 月	ジュシー	沖縄風魚のてんぷら もずくスープ 手作りちんすこう	豚肉、竹輪、ホキ、鶏卵、豆腐	牛乳、ひじき、もずく	米、麦、上白糖、薄力粉、黒砂糖	ラード、油、ごま	人参	椎茸、生姜、玉葱、葱	825	35.2
21 火	深川めし	鶏の大葉みそ焼き 野菜のわさびしょうゆあえ 味噌汁	あさり(水煮)、油揚げ、鶏肉、まさば(さば節)、味噌	牛乳	米、上白糖、じゃが芋	ごま油、ごま	人参、しそ葉、小松菜	生姜、葱、キャベツ、胡瓜、とうもろこし(ゆで)、玉葱、なす	769	38.3
22 水	アラビアータ風味 ミートパゲッティ	洋風卵スープ ココアケーキ	豚肉、大豆、鶏肉、鶏卵、豆腐	牛乳、パルメザン、チーズ	スナッパティ、片栗粉、じゃが芋、薄力粉、上白糖、粉糖	油、バター	人参、トマト(缶)、小松菜	にんにく、セロリ、玉葱	865	36.5
23 木	大豆のかき揚げ丼	野菜の梅和え 豆腐と小松菜の澄まし汁	えび、大豆、鶏卵、かつお削り節、豆腐	牛乳、しらす干し、こんぶ	米、薄力粉、片栗粉、上白糖、三温糖	油、ごま、ごま油	人参、糸みつば、小松菜	玉葱、葱、もやし、キャベツ、梅干し、大根	791	31.0
24 金	グリーンピース ご飯	魚の幽庵焼き ほうれん草の胡麻和え 鶏団子汁	ぶり、さば節、鶏肉、豆腐、竹輪	牛乳、こんぶ	米、もち米、三温糖、片栗粉	ごま	ほうれん草、人参、小松菜	グリーンピース、ゆず、もやし、葱、生姜、大根、えのき茸、白菜	757	39.8
27 月	ビスキュイパン	ホークビーンズ ツナもやしのカレーサラダ	鶏卵、豚肉、大豆、ツナ	牛乳	丸パン、上白糖、薄力粉、じゃが芋	バター、油	人参、青ピーマン	にんにく、玉葱、もやし	803	31.7
28 火	鶏五目 ご飯	高野豆腐の胡麻和え 味噌汁 おから入り抹茶ドーナツ	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、ツナ、まさば(さば節)、豆腐、味噌、おから、豆腐	牛乳、わかめ	米、三温糖、薄力粉、上白糖	油、ごま	人参、さやいんげん、ほうれん草	ごぼう、椎茸、胡瓜、もやし、玉葱、キャベツ	899	33.4
29 水	ホーク カレーライス	ささみサラダ 果物	豚肉、鶏肉、ささき	牛乳、パルメザン、チーズ	米、じゃが芋、薄力粉、三温糖	油、バター	人参	玉葱、にんにく、生姜、フルーツチャツネ、キャベツ、胡瓜、メロン(予定)	898	27.9
30 木	しらたまご飯	いり鶏 かきたま汁	鶏卵、鶏肉、さつま揚げ、かつお削り節(だし用)、豆腐	牛乳、しらす干し、こんぶ	米、三温糖、こんにゃく、じゃが芋、片栗粉	油、ごま、ごま油	人参、さやいんげん、小松菜	生姜、葱、ごぼう、葱	771	36.3
31 金	シーフードピラフ	カルボナーラポテト 肉団子のトマトスープ	鶏肉、えび、いか、ベーコン、豚肉	牛乳、クリーム、パルメザン、チーズ	米、じゃが芋、片栗粉、上白糖	バター、油	人参、さやいんげん、トマト(缶)	玉葱、マッシュルーム、とうもろこし(ゆで)、にんにく、生姜、葱、かぶ	813	34.3

◎ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。