



# 5月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	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人分 たんぱく質
1	金	ちゅうかおこわ 	○	とうふとわかめのスープ みたらしだんご	ぶたにく、えび、干しえび、とりにく とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	もちごめ、こめ、あぶら、さとう こまあぶら、しらたまもち、でんぶん	しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、しょうが、こまつな	624 kcal 24.9 g
7	木	ごはん	○	かみかみつくだに しんじやがいものそぼろに もやしのごまふうみ	じゃこ、かつおぶし、こんぶ とりにく、こやうどうふ、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、さとう、じゃがいも でんぶん、こまあぶら	にんじん、たまねぎ、こんにやく しいたけ、グリーンピース、もやし、こまつな	656 kcal 28.4 g
8	金	ココアトースト	○	コーンシチュー フレンチサラダ	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	パン、バター、はちみつ、さとう あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン クリームコーン、キャベツ、こまつな、りんご	583 kcal 19.6 g
11	月	ごはん	○	いかのかりんあげ もやしとこまつなのために かきたまじる	いか、あぶらあげ、とうふ、わかめ たまご、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう ごま、こまあぶら	しょうがもやし、こまつな、にんじん えのきたけ、ねぎ	610 kcal 29.9 g
12	火	ピビンバ	○	ワンタンスープ きよみオレンジ	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、こまあぶら ワンタンのかわ	しょうが、ぜんまい、こまつな、もやし にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ しょうが、きよみオレンジ	588 kcal 23.8 g
13	水	セルフフィッシュサンド	○	ABCスープ	シイラ、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、さとう、あぶら じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんにく、たまねぎ、にんじん はくさい、こまつな	605 kcal 32.0 g
14	木	まめいりひじきごはん	○	きりほしだいこんのたまごやき すましじる	ぶたにく、あぶらあげ、ひじき、だいず とりにく、たまご、とうふ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう	にんじん、しいたけ、グリーンピース にんにく、たまねぎ、きりほしだいこん えのきたけ、こまつな	652 kcal 31.6 g
15	金	カレーうどん	○	ポテトのまんまるあげ ピリからやさい	ぶたにく、ぎゅうにゅう	あぶら、でんぶん、うどん、じゃがいも こむぎこ、さとう、こまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり	590 kcal 21.1 g
18	月	こやうどうふのそぼろどん	○	みそじる カラマンダリンオレンジ 	とりにく、こやうどうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、ねぎ、しいたけ、にんじん グリーンピース、こまつな、だいこん カラマンダリンオレンジ	654 kcal 32.6 g
19	火	チーズトースト	○	ビーンズシチュー コーンサラダ	チーズ、ぶたにく、だいず レンズまめ、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、じゃがいも バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり ホールコーン	641 kcal 27.4 g
20	水	カレーピラフ	○	ジャーマンポテト たまごとコーンのスープ	ベーコン、とりにく、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム にんにく、ホールコーン、クリームコーン こまつな	576 kcal 20.7 g
21	木	ゆきまいごはん	○	さかなのしちみあげ やさいのうめあえ けんちんじる	メルー、サ、かつおぶし、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こまあぶら、でんぶん あぶら、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな にんじん、もやし、うめ、ごぼう、だいこん こんにやく	592 kcal 25.9 g
22	金	わふうスパゲッティ	○	やさいスープ かぼちゃとレーズンのマフィン	ベーコン、ぶたにく、いかのり たまご、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター じゃがいも、さとう、こむぎこ、こめこ	にんにく、たまねぎ、しめじ、ピーマン あかピーマン、なす、にんじん、こまつな かぼちゃ、レーズン	683 kcal 25.9 g
25	月	ミルクパン	○	じゃがいものミートグラタン ビーンズスープ	ぶたにく、チーズ、ベーコン しろいんげんまめ、ひよこまめ レンズまめ、ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム トマト、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな	620 kcal 30.3 g
26	火	こぎつねごはん	○	ししゃものなんばんづけ とんじる	あぶらあげ、ししゃも、ぶたにく とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、さとう でんぶん、あぶら	にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう こんにやく、こまつな	658 kcal 30.3 g
27	水	あんかけやきそば	○	わかめスープ ぶどうゼリー	ぶたにく、とりにく、わかめ こなかねてん、こなゼラチン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、でんぶん こまあぶら、ごま、さとう	しょうが、にんにく、きくらげ、にんじん たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ しょうが、ぶどうジュース	568 kcal 23.6 g
28	木	ごはん	○	さかなのごまだれかけ やさいのおろしあえ さわにわん	さば、ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、あぶら、でんぶん	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな だいこん、ごぼう、えのきたけ	670 kcal 27.9 g
29	金	わかめじゃこごはん	○	ジャンボぎょうざ しおナムル あまなつ 	じゃこ、わかめ、ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ、ごま、ぎょうざのかわ、でんぶん こまあぶら、あぶら	キャベツ、ねぎ、ら、しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん あまなつみかん	607 kcal 21.5 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

