

令和7年度4月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校



日 曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちやうし	エネルギー
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	(kcal) たんぱく質 (g)
9 水	うずまきパン	○		★ミルクパン		580
	ホワイトシチュー		とり肉, いんげんまめ, 豆乳, ★牛乳, ★生クリーム	油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	
	キャベツとコーンのソテー		ベーコン	油	にんじん, キャベツ, もやし, コーン	
10 木	わかめごはん	○	わかめ	米, ごま		564
	肉じゃが		ぶた肉, 高野豆腐	油, じゃがいも, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, こんにゃく, さやいんげん	
	おかかお浸し		かつおぶし		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
11 金	焼きそば	○	ぶた肉	むし中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	640
	青のりポテトビーンズ		大豆, 青のり	じゃがいも, でんぷん, 油		
	フルーツポンチ		さとう	パイナップル缶, ★もも缶, みかん缶, レモン汁		
14 月	チキンカレーライス	○	とり肉	米, 押麦, 油, じゃがいも, さとう, ★バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	671
	ツナサラダ		ツナ	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	デコボン				デコボン	
15 火	赤飯	○	ささげ	米, もち米, 黒ごま		579
	ぶりの照り焼き		★ぶり	三温糖, でんぷん	しょうが	
	白菜の煮浸し		油あげ, かつおぶし	さとう	はくさい, にんじん, ほうれんそう	
	沢煮椀		ぶた肉, 油あげ		にんじん, だいこん, しいたけ, しらたき, 長ねぎ	
16 水	卵チャーハン	○	ぶた肉, ★たまご	米, 麦, ごま油, 油	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん	597
	ワントンスープ		とり肉	ワントンの皮, でんぷん, ごま油	にんじん, はくさい, 玉ねぎ, もやし, しめじ, 長ねぎ, こまつな	
	グレープゼリー		寒天	さとう	グレープジュース	
17 木	クロックムッシュ	○	ハム, ★チーズ	★マーガリンパン		633
	ポトフ		ベーコン, ぶた肉	じゃがいも	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ	
	ペンネソテー			油, ペンネマカロニ	にんにく, 玉ねぎ	
18 金	麦ご飯	○		米, 押麦		656
	鶏の唐揚げ		とり肉	油, さとう, 米粉, でんぷん	しょうが, にんにく	
	野菜のじゃこ和え		★ちりめんじゃこ	さとう, ごま油	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	
	みそ汁		油あげ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	
21 月	ごまご飯	○		米, ごま		606
	マーボー豆腐		ぶた肉, 大豆, 赤みそ, とうふ	油, ごま油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, こまつな	
	パンサンスー			はるさめ, ごま油, さとう	にんじん, もやし, きゅうり	

開校記念日献立

日 曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちやうし	エネルギー
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	(kcal) たんぱく質 (g)
22 火	スパゲッティミートソース	○	ぶた肉, 大豆, ★チーズ	スパゲティ, 油, 米粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト	622
	バリバリサラダ			ワントンの皮, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	清見オレンジ				清見オレンジ	
23 水	ごはん	○		米		650
	さばの文化干し焼き		★さばの文化干し			
	ひじき金平		ぶた肉, ひじき	ごま油, じゃがいも, 三温糖, ごま	ごぼう, にんじん, こんにゃく	
	野菜汁		とり肉, 赤みそ, 白みそ	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, 長ねぎ	
24 木	ホイコーロー丼	○	ぶた肉, 赤みそ	米, 押麦, 油, さとう, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, キャベツ	588
	卵スープ		★たまご	でんぷん	玉ねぎ, えのきたけ	
	りんごゼリー		寒天	さとう	★りんごジュース, ★りんご缶	
25 金	セサミトースト	○		★食パン, ★バター, はちみつ, グラニュー糖, ごま, すりごま		623
	鶏肉と大豆のトマト煮		とり肉, 大豆	油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト	
	コーンサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	
28 月	ご飯	○		米		603
	白身魚のフライ		★たら	米粉, 小麦粉, パン粉, 油		
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん, もやし, キャベツ, コーン	
	みそ汁		とうふ, 油あげ, わかめ, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	
30 水	きつねうどん	○	ぶた肉, 油あげ	冷凍うどん, 油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	639
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	さとう	きゅうり, もやし	
	大学芋			さつまいも, 油, さとう, 水あめ, 黒ごま		

給食だより・献立表について

おたよりを通して、食に関する知識や旬の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。

献立表は、メニューの右をたどっていくと、その料理に使われている食材が分かるようになっています。右側に記載しているエネルギーとたんぱく質量は、3・4年生の一食分の栄養価です。(1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍した数値が一食分の栄養価になります。)

