

令和7年度5月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校

日曜	献立名	牛乳	体をつくる食品	熱や力になる食品	調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
1木	チキンライス	○	とり肉	米, ★バター, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	580
	アスパラサラダ		油, さとう	キャベツ, きゅうり, アスパラガス, 玉ねぎ		
	コーンクリームスープ		ベーコン, ★スキムミルク, ★牛乳	でんぷん	玉ねぎ, クリームコーン	
					20.1	
2金	たけのこごはん	○	油あげ	米, もち米, さとう	にんじん, たけのこ	588
	新じゃがのそぼろ煮		ぶた肉	新じゃがいも, 油, 三温糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, こんにゃく, さやいんげん	
	春キャベツのおかかあえ		かつおぶし		キャベツ, もやし, こまつな	
					22.3	
7水	ソフトフランスパン	○		★ソフトフランスパン		578
	ポーキシチュー		ぶた肉	油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ	
	パインのサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, パインアップル缶, 玉ねぎ	
					22.4	
8木	ごはん	○		米		615
	鱈のあずま煮		★さわら	でんぷん, 油, さとう		
	野菜のごま酢和え			ごま, すりごま, さとう	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	
	みそ汁		油あげ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, 長ねぎ	
9金	中華丼	○	ぶた肉, ★エビ, ★イカ	米, 押麦, ごま油, さとう, でんぷん	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, はくさい, チンゲン菜	598
	春雨サラダ			はるさめ, 油, ごま油, さとう, ごま	もやし, きゅうり, にんじん	
	デコボン				清見	
					24.7	
12月	ツナコーントースト	○	ツナ	★食パン, 油, エッグケアマヨネーズ (卵不使用)	玉ねぎ, コーン	612
	ハムと大豆のサラダ		ハム, 大豆	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	ミネストローネ		ベーコン, ぶた肉	油, じゃがいも, シェルマカロニ, 三温糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト	
					23.1	
13火	キムチチャーハン	○	ぶた肉	米, 麦, ごま油, 油	長ねぎ, にんじん, はくさいキムチ漬け	640
	中華スープ		とり肉, とうふ	はるさめ, でんぷん, ごま油	しめじ, にんじん, はくさい, 長ねぎ, こまつな	
	サイコロポテト			油, さつまいも, グラニュー糖, ★バター		
					22.3	
14水	ごはん	○		米		595
	ひじきふりかけ		干ひじき	ごま	ゆかり粉	
	すき焼き風煮		ぶた肉, 焼き豆腐	油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, しめじ, しらたき, はくさい, 長ねぎ	
	糸寒天入り酢の物		わかめ, 寒天	さとう	きゅうり, もやし	
15木	ジャージャー麺	○	ぶた肉, 赤みそ, 八丁みそ	★むし中華めん, 油, さとう, でんぷん, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, しいたけ	747
	カレーポテトビーンズ		大豆	じゃがいも, でんぷん, 油		
	夕ピオカ入りフルーツカクテル			夕ピオカパール, さとう	みかん缶, パインアップル缶, ★もも缶, レモン汁	
					26.8	
16金	麦ごはん	○		米, 押麦		611
	さばの塩こうじ焼き		★さば	塩こうじ		
	五目きんぴら		ぶた肉	ごま油, じゃがいも, 三温糖, ごま	ごぼう, にんじん, れんこん, こんにゃく	
	みそ汁		油あげ, とうふ, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, キャベツ, こまつな	

旬を味わおう



日曜	献立名	牛乳	体をつくる食品	熱や力になる食品	調子を整える食品	エネルギー (kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
19月	焼き鳥丼	○	とり肉	米, 押麦, 油, さとう, でんぷん	長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, こまつな, しょうが	582
	みそ汁		やきちくわ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, 長ねぎ	
	メロン				メロン	
					24.3	
20火	白黒ごまご飯	○		米, ごま, 黒ごま		598
	豆腐の中華煮		ぶた肉, 大豆, とうふ	ごま油, さとう, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, しいたけ, 長ねぎ, チンゲン菜	
	炒合菜 (チャーホーサイ)		ぶた肉	油, はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, キャベツ, にはら	
					26.3	
21水	スパゲッティクリームソース	○	ベーコン, とり肉, ★牛乳, ★チーズ, ★生クリーム	★スパゲティ, 油, ★バター, 小麦粉	玉ねぎ, マッシュルーム	660
	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	
	みかんゼリー		寒天	さとう	オレンジジュース, みかん缶	
					24.6	
22木	ご飯	○		米		616
	ほっけの一夜干し		★ほっけ			
	ひじきの炒め煮		ひじき, 油あげ	油, さとう	にんじん, しいたけ	
	さつま汁		とり肉, とうふ, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	ごま油, さつまいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
23金	きな粉揚げパン	○		★ミルクパン, 油, さとう		608
	鶏肉とかぶのスープ		ベーコン, とり肉	油	にんにく, にんじん, かぶ, かぶ葉	
	ケチャップポテト		ウィンナーソーセージ	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ	
					22.1	
26月	肉南蛮うどん	○	ぶた肉, 油あげ	★冷凍うどん, 油, 三温糖, でんぷん	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	603
	野菜のさっぱり漬け			さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐	小麦粉, 三温糖, ★バター, 油		
					22.7	
27火	ココアパン	○		★ココアパン		703
	マカロニグラタン		★牛乳, とり肉, いんげんまめ, ★チーズ	小麦粉, ★バター, 油, じゃがいも, マカロニ, パン粉	玉ねぎ, こまつな	
	キャロットソースサラダ			さとう, 油	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん, 玉ねぎ	
					27.3	
28水	麦ご飯	○		米, 押麦		589
	鮭のみそ漬け焼き		★さけ, 白みそ	さとう, ごま油	しょうが	
	じゃこお浸し		★ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	けんちん汁		とり肉, とうふ, 油あげ	油, じゃがいも, ごま油	にんじん, だいこん, こんにゃく, 長ねぎ	
29木	チリビーンズライス	○	ぶた肉, 大豆, レンズ豆, ★チーズ	米, 油, じゃがいも, 小麦粉, ★バター, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト	663
	グリーンサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, さやいんげん, 玉ねぎ	
	ペビーパイン				パイン缶	
					23.1	
30金	ごはん	○		米		658
	チキンカツ		鶏むね肉	米粉, 小麦粉, パン粉, 油		
	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	
	みそ汁		とうふ, わかめ, 赤みそ, 白みそ		だいこん, にんじん, 長ねぎ	

運動会がんばれ献立