



台東区立谷中小学校

日 曜	献立名 こんだて めい	牛乳	体をつくる食品 からだ しよくひん 赤のなかま	熱や力になる食品 ねつ ちから しよくひん 黄のなかま	調子を整える食品 ちようし ととの しよくひん 緑のなかま	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
3 火	焼き肉丼	○	ぶた肉、赤みそ	米、油、さとう、でんぶん、ごま	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	610
	豆腐とわかめのスープ		とり肉、とうふ、わかめ	油、ごま油	にんにく、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	
	メロン				メロン	27.3
4 水	バーガーパン	○		★ミルクパン		627
	バーベキューチキン		とり肉	さとう	しょうが、★りんご、にんにく、長ねぎ、レモン汁	
	野菜ソテー		ベーコン	油	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、コーン	27.4
	かぼちゃスープ		ベーコン、★牛乳、★スキムミルク、★生クリーム	油、★バター	玉ねぎ、かぼちゃ	
5 木	もち麦ご飯	○		米、もち麦		626
	◎いかと大豆のかりん揚げ		★イカ、大豆	でんぶん、油、さとう、ごま	しょうが	
	◎しゃきしゃき和え			油、ごま油、さとう	切干しだいこん、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり	25.6
	みそ汁		やきちくわ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	
6 金	たんたんめん	○	ぶた肉、白みそ、赤みそ、豆乳	★むし中華めん、油、ごま油、ごま、すりごま	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、チンゲン菜	660
	◎大根ときゅうりの中華漬け			さとう、ごま油	だいこん、きゅうり	
	フルーツ杏仁		寒天、★牛乳	さとう	みかん缶、パインアップル缶、★もも缶、レモン汁	24.1
9 月	◎きな粉バタートースト	○	きな粉	★食パン、★バター、はちみつ、グラニュー糖		676
	マカロニシチュー		ベーコン、とり肉、いんげんまめ、★牛乳、★生クリーム	油、じゃがいも、マカロニ、★バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	ツナコーンサラダ		ツナ	油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	24.8
10 火	ごはん	○		米		591
	さわらの南部焼き		★さわら	三温糖、ごま油、ごま		
	◎筑前煮		とり肉	油、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、ごぼう、こんにゃく、れんこん、たけのこ	28.6
	みそ汁		油あげ、とうふ、わかめ、赤みそ、白みそ		キャベツ、にんじん、長ねぎ	
11 水	ビビンバ	○	ぶた肉	米、麦、さとう、油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな、はくさい、もやし、にんにく、長ねぎ	655
	トックスープ		とり肉	ごま油、トックもち	しょうが、だいこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、チンゲン菜	
	サイダー寒天		粉寒天	さとう、サイダー	パインアップル缶	23.2
12 木	鶏五目ご飯	○	とり肉、油あげ	米、油、さとう	ごぼう、にんじん、エリンギ	594
	白玉汁		とり肉	冷凍白玉	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、こまつな、長ねぎ	
	ゆでそら豆				そらまめ	25.8
13 金	カレーピラフ	○	とり肉	米、油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン	594
	ポテトのチーズ焼き		ウィンナーソーセージ、★チーズ	油、じゃがいも	玉ねぎ	
	A B C スープ		ベーコン	油、マカロニ、でんぶん	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	21.4
16 月	ごはん	○		米		606
	鮭の塩焼き		★さけ	ごま油		
	ちくわり金平		やきちくわ	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	28.9
	野菜汁		ぶた肉、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	
17 火	パンブキンパン	○		★パンブキンパン		576
	ポークビーンズ		大豆、ぶた肉	油、じゃがいも、三温糖、★バター、小麦粉	セロリー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	チーズサラダ		★プロセスチーズ	油、さとう	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	26.8



日 曜	献立名 こんだて めい	牛乳	体をつくる食品 からだ しよくひん 赤のなかま	熱や力になる食品 ねつ ちから しよくひん 黄のなかま	調子を整える食品 ちようし ととの しよくひん 緑のなかま	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
18 水	ごまゆかりご飯	○		米, ごま	ゆかり粉	629
	生揚げのみそ煮		ぶた肉, 生揚げ, 赤みそ	じゃがいも, 油, さとう, 三温糖, でんぶん	しめじ, にんじん, 玉ねぎ, こんにやく, さやいんげん	
	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	26.0
19 木	なすとトマトのスパゲッティ	○	ベーコン, ぶた肉, 赤みそ	★スパゲティ, 油, 三温糖	なす, にんにく, 玉ねぎ, トマト	700
	フレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	パインケーキ		★生クリーム, ★牛乳, ★たまご	小麦粉, ★バター, さとう	レモン汁, パインアップル缶	24.0
20 金	麦ご飯	○		米, 押麦		585
	白身魚の変わりソース		★ホキ	米粉, でんぶん, 油, さとう	玉ねぎ	
	ナムル			ごま油, さとう, ごま	きゅうり, もやし, にんじん, にんにく	25.6
	にら玉スープ		とり肉, ★たまご	油, でんぶん, ごま油	玉ねぎ, にら, 長ねぎ	
23 月	豆腐のカレー煮丼	○	ぶた肉, とうふ	米, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, エリンギ, チンゲン菜	631
	海藻サラダ		かいそうミックス	ごま, 油, ごま油, さとう	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
	ピーチゼリー		寒天	さとう	★桃ジュース, ★もも缶	22.9
24 火	みそだれうどん	○	とり肉, 赤みそ	★冷凍うどん, 油, さとう, ごま油, ごま, すりごま	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな	622
	天ぷら (きす・かぼちゃ)		★きす, ★たまご	小麦粉, 油	かぼちゃ	
	さくらんぼ				★さくらんぼ	26.5
25 水	ピザトースト	○	ベーコン, ★チーズ	★食パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン, トマト	599
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆	でんぶん, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	ポテトスープ		ベーコン, とり肉	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん	23.9
26 木	ごはん	○		米		612
	さばの照り焼き		★たいせいようさば	三温糖, でんぶん	しょうが	
	おかか煮浸し		かつおぶし	さとう	キャベツ, もやし, にんじん, ほうれんそう	25.0
	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	
27 金	ハヤシライス	○	ぶた肉	米, 押麦, 油, ★バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, マッシュルーム, トマト	621
	マスタードサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	
	食べくらベメロン				メロン	22.2
30 月	中華炊き込みごはん	○	ぶた肉	米, もち米, ごま油, さとう	にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが	652
	春雨スープ		とり肉, とうふ	はるさめ, ごま油	にんじん, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	
	大豆とじゃこと芋の甘辛		大豆, ★ちりめんじゃこ	でんぶん, さつまいも, 油, さとう, ごま		26.3

☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。

☆ ★マークがあるものは、学校で除去対応をする食材です。除去食対応の申し込みをされているご家庭は、お子様と一緒に確認してください。

