

令和8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	ちようし	エネルギー
			体をつくる食品	熱や力になる食品	調子を整える食品	(kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
8水	うずまきパン	○		★ミルクパン		579
	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	
9木	わかめご飯	○	わかめ	米, ごま		580
	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	
10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	655
	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		
13月	鶏五目ご飯	○	とり肉, 油あげ, 高野豆腐	米, 油, さとう	ごぼう, にんじん, エリンギ	597
	野菜のじゃこ和え		★ちりめんじゃこ	ごま油	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	
	とん汁		ぶた肉, 油あげ, とうふ, 赤みそ, 白みそ	油, じゃがいも, ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
14火	クロックムッシュ	○	ハム, ★スライスチーズ	★マーガリンパン		649
	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		ウィンナーソーセージ	油, ペンネ	にんにく, 玉ねぎ	
15水	お赤飯	○	ささげ	米, もち米, 黒ごま		587
	さわらの照り焼き		★さわら	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木	チャーハン	○	ぶた肉	米, ごま油	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん	578
	ワンタンスープ		とり肉	ワンタンの皮, 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	
	グレーゼリー		寒天	さとう	グレープジュース	
17金	ごはん	○		米		658
	鶏のから揚げ		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	
	みそ汁		油あげ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	玉ねぎ, 長ねぎ	
20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	
	清見オレンジ				清見	

開校記念日献立

日曜	献立名	牛乳	からだ	ねつ	ちようし	エネルギー
			体をつくる食品	熱や力になる食品	調子を整える食品	(kcal)
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	たんぱく質 (g)
21火	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		
22水	ホイコーロー丼	○	ぶた肉, 赤みそ	米, 油, さとう, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, キャベツ, 長ねぎ, にら	601
	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	
	ベビーパイン				ベビーパイン	
23木	ごはん	○		米		637
	さばの文化干し焼き		★さばの文化干し			
	五目きんぴら		ぶた肉	ごま油, じゃがいも, 三温糖, ごま	にんじん, れんこん, こんにゃく	
	みそ汁		ぶた肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, 長ねぎ	
24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	
27月	ご飯	○		米		628
	白身魚のフライ		★ホキ	米粉, 小麦粉, パン粉, 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		ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	
28火	白黒ごまご飯	○		米, ごま, 黒ごま		600
	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	
30木	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, 小麦粉, 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	614
	パリパリサラダ			ワンタンの皮, 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	

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。

