

令和8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	586	
	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, こんにやく, 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		22.4
7木	パンブキンパン	○		★パンブキンパン		603	
	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		
	マスタードサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん		23.2
8金	焼き肉丼	○	ぶた肉, 赤みそ	米, 油, さとう, でんぷん, ごま	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, にんにく	633	
	わかめスープ		とうふ, かまぼこ, わかめ	ごま油	だいこん, えのきたけ, 長ねぎ		
	りんごゼリー		寒天	さとう	★アップルジュース, ★りんご缶		25.7
11月	ごはん	○		米		620	
	さわらの南部焼き		★さわら	三温糖, ごま油, ごま			
	じゃこお浸し		★ちりめんじゃこ	ごま油, さとう	キャベツ, もやし, にんじん, こまつな		29.3
	みそ汁		ぶた肉, 油あげ, 赤みそ, 白みそ	油, さつまいも	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ		
12火	きな粉揚げパン	○	きな粉	★ミルクパン, 油, さとう		615	
	ツナポテサラダ		ツナ	じゃがいも, 油, さとう	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ		
	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		22.9
13水	グリーンピースご飯	○		米	生グリーンピース	609	
	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		
	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		26.9
14木	しょうゆラーメン	○	ぶた肉	むし中華めん, 油, ごま, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, チンゲン菜, 長ねぎ	642	
	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		
	サイコロポテト			油, さつまいも, グラニュー糖, ★バター			22.2
15金	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	648	
	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		
	清見オレンジ				★清見オレンジ		23.3
18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	606	
	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		
	ミネストローネ		ベーコン, ぶた肉, 大豆	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		21.3
19火	ご飯	○		米		590	
	鶏肉の香味焼き		とり肉	さとう, ごま油	しょうが, 長ねぎ		
	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		
	みそ汁		ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ		25.2

旬を味わおう

旬・かぶ

1年生さやむぎ



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)	
20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	612	
	ハムサラダ		ハム	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ		
	ピーチコンポート				★白桃缶		23.2
21木	ごまゆかりご飯	○		米, ごま	ゆかり粉	593	
	肉豆腐		ぶた肉, 焼き豆腐	油, 三温糖	にんじん, はくさい, しめじ, しらたき, 長ねぎ, こまつな		
	春雨入り酢の物		わかめ	はるさめ, さとう	きゅうり, もやし		27.0
22金	ご飯	○		米		591	
	白身魚の変わりソース		★ホキ	米粉, でんぷん, 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		25.8
	にら玉スープ		とり肉, ★たまご	油, でんぷん, ごま油	玉ねぎ, にら, 長ねぎ		
25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	623	
	野菜のみそだれ和え		赤みそ	さとう, ごま油	はくさい, にんじん, もやし, こまつな		
	豆腐ココアドーナツ		豆乳, 絹ごし豆腐	小麦粉, 三温糖, ★バター, 油			23.5
26火	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, セロリー, マッシュルーム, トマト	616	
	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		
	メロン				★メロン		21.9
27水	ごはん	○		米		591	
	ほっけの一夜干し		★ホッケ				
	ひじき金平		ぶた肉, ひじき	ごま油, じゃがいも, 三温糖, ごま	にんじん, れんこん, こんにやく		28.7
	野菜汁		とり肉, 赤みそ, 白みそ	ごま油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, 長ねぎ		
28木	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	572	
	春雨スープ		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		
	サイダー寒天		寒天	さとう, サイダー	★パインアップル缶		22.1
29金	バーガーパン	○		★ミルクパン		612	
	チキンカツ		鶏むね肉	米粉, 小麦粉, パン粉, 油			
	キャベツのカレーソテー		ベーコン	油	にんじん, もやし, キャベツ, コーン		27.5
	角切り野菜のスープ		ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, だいこん, こまつな		

リクエスト

旬・メロン

運動会がんばれ献立

- ☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。
- ☆ 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。
- ☆ くだものは変更になることがあります。
- ☆ ★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。

