平成31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	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
7		ピザトースト	ベーコン ★チーズ	食パン 油	玉ねぎ エリンギ ピーマン	647
		牛乳	牛乳			
	火	豚肉とコーンの煮込み	ぶた肉	油 じゃがいも でんぷん	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース	27.1
		ゆで野菜サラダ		油	にんじん もやし キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	
8		ピースごはん／牛乳	牛乳	米	生グリンピース	600
		鶏の唐揚げ	とり肉	でんぷん 油	しょうが	
		煮浸し			キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ	21.9
	水	若竹汁	わかめ		たけのこ 長ねぎ	
9		シーフードピラフ　牛乳	★えび いか　牛乳	米　油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	581
		ベイクドポテト		新じゃがいも ★バター		
		レタスとトマトのスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ トマト レタス パセリ	18.2
	木	くだもの			オレンジ（よてい）	
10		ごはん　牛乳	牛乳	米		607
		サワラのねぎみそ焼き	さわら みそ	さとう ごま油 油	長ねぎ	
		そら豆			そらまめ	28.7
	金	小松菜のみそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん 長ねぎ こまつな	
13		ポークライス	ぶた肉	米　油	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	586
		カレービーンズ	大豆	でんぷん 油		
		ＡＢＣスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン	21.5
	月	牛乳	牛乳			
14		煮込みうどん	ぶた肉 油あげ	冷凍うどん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな	630
		チキンチキンごぼう	とり肉	でんぷん 油 さとう	ごぼう えだまめ	
		牛乳	牛乳			24.5
	火	不思議な目玉焼き	寒天 ★牛乳	さとう	もも缶	
15		ゆかりとじゃこのごはん	ちりめんじゃこ	米 麦　ごま	ゆかり粉	616
		新じゃがのそぼろ煮	ぶた肉 とり肉 大豆	油 じゃがいも 三温糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ さやえんどう	
		大根ときゅうりの南蛮漬け		ごま油	だいこん きゅうり	22.6
	水	牛乳	牛乳			
16		ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		598
		ホワイトシチュー	とり肉 ★牛乳 ★生クリーム	油 じゃがいも ★バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム アスパラガス パセリ	
		レタスのサラダ		油	にんじん もやし レタス きゅうり にんにく 玉ねぎ	21.1
	木	くだもの　牛乳	牛乳		オレンジ（よてい）	
17		白黒ごまごはん		米 麦 ごま 黒ごま		590
		牛乳	牛乳			
		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 こまつな	24.3
	金	きゅうりの中華和え		ごま油 さとう	にんじん もやし きゅうり	

一年生さやむき　旬・じゃがいも　⑥幼交流給食　二年生さやむき

日	曜	献立名	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
20		炒めそばの五目あんかけ	ぶた肉 いか ★えび ★うずらたまご	油 むし中華めん ごま油 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな	601
		海藻サラダ	かいそうミックス	油 ごま油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
		牛乳	牛乳			26.0
	月	くだもの			オレンジ（よてい）	
21		高野豆腐のそぼろごはん	とり肉 大豆 高野豆腐	米 麦　油 さとう	にんじん しいたけ 長ねぎ	636
		ししゃもの唐揚げ	★ししゃも	小麦粉 でんぷん 油		
		豚汁	ぶた肉 油あげ みそ	ごま油 じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ	27.8
	火	牛乳	牛乳			
22		パインパン　牛乳	牛乳	パインパン		616
		タンドリーチキン	とり肉 ★ヨーグルト	油	玉ねぎ にんにく しょうが	
		野菜ソテー	ベーコン	油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	27.2
	水	コーンクリームスープ	とり肉 ★スキムミルク ★牛乳	じゃがいも でんぷん	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	
23		焼き肉丼	ぶた肉 みそ	米 麦 油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく	653
		わかめスープ	とうふ わかめ	ごま油	たけのこ 長ねぎ	
		牛乳	牛乳			25.0
	木	くだもの			みかん（よてい）	
24		ごはん　牛乳	牛乳	米		583
		さばのごま焼き	★さば	ごま 油		
		おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	25.6
	金	みそ汁	油あげ わかめ みそ		にんじん だいこん 長ねぎ	
27		ピラフのホワイトソースがけ	とり ★えび ★牛乳	米 油 ★バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム こまつな	599
		コーンサラダ		油	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	
		牛乳	牛乳			22.1
	月	くだもの			みかん（よてい）	
28		ドライカレー	ぶた肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん グリーンピース	619
		春のスティックサラダ		油	にんじん きゅうり だいこん アスパラガス 玉ねぎ	
		牛乳	牛乳			20.9
	火	くだもの			メロン	
29		ペペロンチーノ	ベーコン	油 スパゲティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ピーマン	685
		ホキとコーンの揚げ煮	ホキ 大豆	でんぷん じゃがいも 油 さとう	長ねぎ しょうが にんにく コーン にんじん ピーマン	
		フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	グラニュー糖	パインアップル缶 りんご缶 もも缶	25.6
	水	牛乳	牛乳			
30		わかめごはん　牛乳	わかめ　牛乳	米 麦　ごま		585
		サケの照り焼き	サケ	油	しょうが	
		ごま入り煮浸し		ごま さとう	ほうれんそう こまつな もやし キャベツ にんじん	26.9
	木	さつま汁	油あげ みそ	ごま油 さつまいも	だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ	
31		マーガリンパン　牛乳	牛乳	マーガリンパン		632
		チキンカツ	とり肉	小麦粉 パン粉 油		
		カレーソテー	ベーコン	油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	27.6
	金	野菜スープ			セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな	

とうきょう野菜の日　こまつなの日　こんにゃくの日　運動会応援メニュー

☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。

☆ 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。

☆ 果物は変更になることがあります。

☆ アレルギー食品は★を表示します。（牛乳は調理用で使用する場合のみ★がついています。）