



# 令和元年度6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)
4 火	ぶた肉のブルコギ丼	ぶた肉	米 麦 はちみつ ごま油	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし にんじん アスパラガス にはら	579
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま油	長ねぎ たけのこ	
	牛乳	牛乳			22.2
	オレンジゼリー	寒天	さとう	オレンジジュース	
5 水	メキシカンピラフ	ぶた肉	米 油	にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン	596
	フライドポテト		じゃがいも 油		
	キャベツスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ	18.7
	牛乳	牛乳			
6 木	白黒ごまごはん		米 麦 ごま		624
	さんせん豆腐	ぶた肉 ★えび とうふ	油 でんぷん	長ねぎ しょうが にんじん しいたけ チンゲン菜	
	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	25.2
	牛乳 くだもの	牛乳		メロン (よてい)	
7 金	セサミトースト		食パン ★バター ごま はちみつ		651
	ポークシチュー	ぶた肉	油 じゃがいも さとう ★バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ グリーンピース	
	ゆで野菜サラダ		油	にんじん もやし レタス きゅうり にんにく 玉ねぎ	22.7
	牛乳	牛乳			
10 月	サケずし	サケ	米 さとう 油 ごま		638
	肉どうふ	ぶた肉 とうふ	油 さとう	にんじん 糸こんにゃく 玉ねぎ こまつな	
	にびたし			キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ	29.6
	牛乳	牛乳			
11 火	みそラーメン	ぶた肉 大豆 みそ	油 むし中華めん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ ほうれんそう	574
	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		
	くだもの			さくらんぼ (よてい)	23.5
	牛乳	牛乳			
12 水	セルフ照り焼きサンド	とり肉	マーガリンパン 油		576
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	油	キャベツ にんじん もやし コーン	
	ABCミネストラスープ	ぶた肉	油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ ピーマン トマト パセリ	25.5
	牛乳	牛乳			
13 木	ビーンズカレーライス	ぶた肉 ひよこ豆 レンズ豆 ★粉チーズ	米 麦 油 じゃがいも ★バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース	678
	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			20.2
	くだもの			冷凍みかん	
14 金	梅ごはん 牛乳	牛乳	米 麦 ごま	うめぼし	589
	サワラの七味焼き	さわら	さとう 油		
	キャベツとシメジのお浸し	かつおぶし		キャベツ しめじ	26.8
	けんちん汁	とり肉 とうふ	ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ	

- ★ 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。)

親子一年生会

〜十七日から二十日まで〜  
かみかみ給食

二年生給食  
交流幼稚園

ブック月間  
ニコニコ

四年生給食  
交流幼稚園

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)
17 月	焼きうどん	ぶた肉 いか	油 冷凍うどん	にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ たけのこ こまつな	597
	大豆小魚芋のいりに	大豆 かえり煮干し	さつまいも でんぷん 油 さとう ごま		
	牛乳	牛乳			25.5
	フルーツポンチ		さとう サイダー	パインアップルかん りんごかん ももかん レモン汁	
18 火	もち麦ごはん 牛乳	牛乳	米 もち麦		602
	ホキの変わりソース	ホキ	小麦粉 でんぷん 油 さとう	玉ねぎ	
	にびたし			キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ	24.5
	みそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ	
19 水	ごはん 牛乳	牛乳	米		643
	マーボー豆腐	ぶた肉 大豆 みそ とうふ	油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ こまつな	
	くきわかめサラダ	わかめ くきわかめ	油 ごま油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	25.0
	りんごゼリー	寒天	さとう	アップルジュース	
20 木	ミルクパン		ミルクパン		609
	マカロニグラタン	とり肉 ★牛乳 ★チーズ	油 マカロニ ★バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム しめじ	
	野菜スープ	ベーコン		セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな	25.2
	牛乳 くだもの	牛乳		さくらんぼ (よてい)	
21 金	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳	米 ごま		581
	いかのかりん揚げ	いか	小麦粉 でんぷん 油	しょうが	
	野菜のなんばんづけ		ごま油	だいこん きゅうり にんじん	25.6
	かきたま汁	とうふ ★たまご	でんぷん	えのきたけ 長ねぎ こまつな	
24 月	ごはん 牛乳 くだもの	牛乳	米	冷凍ミカン	596
	サケの照り焼き	サケ	油	しょうが	
	おろし煮びたし	かつおぶし		だいこん ほうれんそう キャベツ えのきたけ	28.7
	『しりとりにみそする』	ぶた肉 とうふ みそ	さつまいも (スイートポテト)	えのきたけ なす こまつな	
25 火	きなこあげパン	きな粉	コッペパン さとう 油		655
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ にんじん コーン	
	野菜ソテー	ベーコン	油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	27.5
	牛乳	牛乳			
26 水	中華たきこみごはん	とり肉	米 もち米 油 さとう ごま油	にんじん しいたけ たけのこ こまつな	563
	キビナゴのからあげ	キビナゴ	油		
	豆腐と卵のスープ	とり肉 とうふ ★たまご	でんぷん ごま油	にんじん もやし 長ねぎ にはら	24.2
	牛乳	牛乳			
27 木	ゆかりごはん 牛乳	牛乳	米 麦	ゆかり粉	581
	とり肉の香味焼き	とり肉	ごま油 油	にんにく しょうが	
	野菜のそくせきづけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	23.7
	みそ汁	油あげ とうふ みそ		だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ	
28 金	スパゲッティ チキンカレーソース	とり肉 大豆 ★粉チーズ	スパゲティ 油 さとう ★バター 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	609
	スティックサラダ		油	にんじん きゅうり だいこん 玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			25.6
	くだもの			すいか (よてい)	