

令和6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	体をつくるもの		調子を整えるもの		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)	
10 水	ハヤシライス	○	牛肉	米, 油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, しいたけ, しめじ, マッシュルーム, トマト		579
	イタリアンサラダ			オリーブ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ		17.8
	いちご				いちご		
11 木	ごはん	○		米			641
	マーボー豆腐		ぶた肉, 大豆, 赤みそ, とうふ	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		25.9
	中華風かいそうサラダ		かいそうミックス	油, ごま油, さとう, ごま	キャベツ, きゅうり		
12 金	スパゲッティ ミートソース	○	ぶた肉, 大豆	★スパゲティ, オリーブ油, 油, さとう	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリーンピース		589
	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		22.3
	ぶどうゼリー		寒天	さとう	★グレープ果汁100%		
15 月	お赤飯	○	ささげ	米, もち米, 黒ごま			599
	ブリの照り焼き		★ぶり		しょうが		27.2
	おかか入り煮びたし		★かつおぶし		ほうれんそう, もやし, キャベツ		
	さわにわん		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 火	ジャージャーめん	○	ぶた肉, 赤みそ, 八丁みそ	油, ★むし中華めん, さとう, でんぷん, ごま油	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, もやし, きゅうり		731
	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			26.5
	フルーツポンチ			さとう, サイダー	★パインアップル缶, ★りんご缶, ★もも缶, ★レモン汁		
17 水	ソフトフランスパン	○		★ソフトフランスパン			587
	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, マッシュルーム, パセリ		22.7
	野菜のカレーソテー		ベーコン	油	にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ		
18 木	麦ごはん じゃこひじきふりかけ	○	ひじき, ★ちりめんじゃこ, ★かつおぶし	米, 麦, 三温糖			625
	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, しいたけ, グリーンピース		23.1
	野菜の南ばんづけ			ごま油	だいこん, きゅうり, にんじん		
19 金	ごまごはん	○		米, ごま			587
	とり肉の照り焼き		とり肉		しょうが		24.1
	野菜いため			油	玉ねぎ, にんじん, もやし, キャベツ		
	みそ汁		油あげ, とうふ, わかめ, 赤みそ, 白みそ		だいこん, にんじん, こんにゃく, 長ねぎ		
22 月	煮こみうどん	○	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		580
	さっぱりづけ				キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが		18.9
	キャラメルポテト			さつまいも, 油, グラニュー糖, ★バター			

日 曜	献立名	牛乳	体をつくるもの		調子を整えるもの		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)	
23 火	わかめごはん	○	わかめ	米, 麦			604
	サワラの七味焼き		★さわら	さとう		25.7	
	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		
	さつま汁		油あげ, 赤みそ, 白みそ	ごま油, さつまいも	だいこん, にんじん, こんにゃく, 長ねぎ		
24 水	ホイコーロー丼	○	ぶた肉, 赤みそ	米, 麦, 油, 三温糖, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, キャベツ		591
	わかめスープ 新		とうふ, わかめ	ごま油	にんにく, たけのこ, 長ねぎ		21.4
	ももゼリー		寒天	さとう	★桃ジュース		
25 木	クロックムッシュ	○	ハム, ★スライスチーズ	★マーガリンパン			602
	ポトフ		ぶた肉	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ		26.5
	コーンサラダ			油	キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ		
26 金	ごはん	○		米			688
	さばの唐揚げ		★さば	油, でんぷん, 米粉	しょうが		26.2
	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		
	にら玉スープ		とり肉, ★たまご	ごま油, でんぷん	にんじん, にら, 長ねぎ		
30 火	チキンカレーライス	○	とり肉, ★チーズ	米, 麦, 強化米, 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, りんご, グリーンピース		666
	油揚げのサラダ		油あげ	ごま油, 油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ		20.7
	オレンジ				★オレンジ		

- ☆ 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。

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きます。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。(1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍した数値が一食分の栄養価になります。)

