

令和6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	からだをつくる食品	ねつちからになる食品	ちゆうしよどこのしよひん調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま		
1水	たけのごはん	○	油あげ	米, もち米	にんじん, たけのこ	634	
	新じゃがのそぼろ煮		ぶた肉	新じゃがいも, 油, さとう, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, こんにゃく, 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		22.3
2木	焼き肉丼	○	ぶた肉, 赤みそ	米, 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	665	
	豆腐とわかめのスープ		とうふ, 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		24.1
7火	うずまきパン	○		★ミルクパン		609	
	ポークシチュー		ぶた肉	油, じゃがいも, ★バター, ★小麦粉	にんじん, 玉ねぎ		
	コーンサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ		23.2
8水	ごはん	○		米		607	
	さけの塩焼き		★さけ				
	五目きんぴら		ぶた肉	ごま油, じゃがいも, さとう, ごま	ごぼう, にんじん, こんにゃく		28.1
	みそ汁		とうふ, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, こまつな		
9木	スパイシートマトライス	○	ぶた肉, とり肉, 大豆	米, 油, さとう, でんぶん	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト	670	
	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		
	ペビーパイン				パイン缶		24.3
10金	鶏南蛮うどん	○	とり肉, 油あげ	★冷凍うどん, 油, さとう, でんぶん	玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ	578	
	おろし煮びたし				だいこん, こまつな, キャベツ, えのきたけ		
	きなこ豆		大豆, きな粉	さとう			25.8
13月	ミックスピラフ	○	とり肉	米, ★バター, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン	649	
	ミネストローネ		ベーコン, ぶた肉	油, じゃがいも, ★マカロニ, さとう	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, トマト		
	フルーツヨーグルト*		★ヨーグルト	さとう	パインアップル缶, みかん缶, もも缶		21.3
14火	麦ごはん	○		米, 押麦		654	
	鶏肉のごまみそ焼き		とり肉, 赤みそ, 白みそ	さとう, ごま	しょうが		
	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		27.8
	けんちん汁		とり肉, とうふ, 油あげ	油, じゃがいも, ごま油	ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, 長ねぎ		
15水	きな粉揚げパン	○	きな粉	★ミルクパン, 油, さとう		659	
	白いんげん豆のスープ		ぶた肉, ベーコン, いんげんまめ	油, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな		
	ケチャップポテト		ベーコン	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ		22.9
16木	ごはん	○		米		654	
	さわらの香味焼き		★さわら	さとう, ごま油	しょうが, 長ねぎ		
	ひじきの炒め煮		ひじき, 油あげ	油, さとう	にんじん, しいたけ		26.9
	みそ汁		ぶた肉, 赤みそ, 白みそ	油, さつまいも	玉ねぎ, にんじん, こまつな, 長ねぎ		



日曜	献立名	牛乳	からだをつくる食品	ねつちからになる食品	ちゆうしよどこのしよひん調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま		
17金	中華丼	○	ぶた肉, ★えび, ★いか	米, 押麦, ごま油, さとう, でんぶん	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, はくさい, チンゲン菜	591	
	春雨サラダ			はるさめ, 油, ごま油, さとう, ごま	もやし, きゅうり, にんじん		
	オレンジ				オレンジ		21.7
20月	ごはん	○		米		632	
	おかかふりかけ		★ちりめんじゃこ, ★かつおぶし	ごま, さとう			
	肉豆腐		ぶた肉, 焼きとうふ	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		28.5
	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		
21火	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	644	
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ		
	メロン				メロン		24.2
22水	中華炊き込みごはん	○	ぶた肉	米, もち米, ごま油, さとう	にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが	670	
	ワンタンスープ		とり肉	★ワンタンの皮, でんぶん, 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		
	大学芋			さつまいも, 油, さとう, 水あめ, 黒ごま			19.5
23木	ごまごはん	○		米, ごま		635	
	白身魚の照り焼き		★シルバー	さとう	しょうが		
	しそ風味和え				キャベツ, かぶ, きゅうり, ゆかり粉		28.4
	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, ごぼう, 長ねぎ		
24金	バーガーパン	○		★ミルクパン		627	
	チキンカツ		とり肉	米粉, ★小麦粉, ★パン粉, ★パン粉, 油			
	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		27.3
	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		
28火	チャーハン	○	ぶた肉	米, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	615	
	春雨スープ		とり肉, とうふ	はるさめ, ごま油	にんじん, はくさい, 長ねぎ, こまつな		
	サイダー寒天		粉寒天	さとう, サイダー	パインアップル缶		21.4
29水	ココアパン	○		★ココアパン		694	
	えびマカロニグラタン		★牛乳, とり肉, ★エビ, いんげんまめ, ★チーズ	★小麦粉, ★バター, 油, ★マカロニ	玉ねぎ, こまつな		
	マスタードサラダ			油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん		27.1
30木	ソース焼きそば	○	ぶた肉	★むし中華めん, 油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	587	
	だいこんときゅうりの中華漬			ごま油, さとう	きゅうり, だいこん		
	フルーツ白玉			もち, さとう	パインアップル缶, もも缶, みかん缶, レモン汁		20.4
31金	麦ごはん	○		米, 押麦		638	
	いかと大豆のかりん揚げ		★イカ, 大豆	でんぶん, 油, さとう, ごま	しょうが		
	野菜の甘酢和え			さとう	キャベツ, にんじん, こまつな, もやし		24.4
	みそ汁		わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ, 長ねぎ		