

# [ 令和6年度 5月 献立表 ]

中野区立谷戸小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	高菜スパゲッティ ☆八十八夜☆	○	フレンチサラダ 抹茶あずきスコーン	牛乳,鶏もも肉,ちりめんじゃこ,カットわかめ,3-割 酢,ゆで小豆	スパゲッティ,サラダ油,ごま油,上白糖,薄力粉,強力粉,有塩バター	にんじん,ぶなしめじ,たかな漬,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	584 kcal 22.7 g 20.5 g 2.2 g
2 木	鯛めし ☆開校記念日献立☆	○	鶏肉の香味焼き 野菜のからし醤油かけ 豚汁	牛乳,まだい,鶏もも肉,豚肩肉,だし削り節,木綿豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,上白糖,ごま,サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,★こまつな,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,にんじん	567 kcal 28.9 g 20.4 g 2.4 g
7 火	ご飯	○	豆腐ハンバーグ 三色ソテー オニオンスープ ◆カラマンダリン	牛乳,豚ひき肉,押し豆腐,ベーコン,鶏ガラ	精白米,米粒麦,サラダ油,パン粉(生)	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,★こまつな,エリンギ,パセリ,カラマンダリン	575 kcal 22.0 g 19.2 g 2.1 g
8 水	玄米ご飯 ☆カミカミ献立☆	○	いかの天ぷら 昆布豆 磯浸し ◆若竹汁	牛乳,こういか,鶏卵,大豆,まこんぶ,焼きのり,だし削り節,カットわかめ,木綿豆腐	精白米,玄米,薄力粉,油,上白糖	★こまつな,にんじん,りよくとうもやし,たけのこ,ねぎ	535 kcal 25.1 g 16.3 g 1.7 g
9 木	ドライカレー	○	カルシウムサラダ ◆メロン	牛乳,豚ひき肉,大豆,ちりめんじゃこ,干ひじき,ツナ	精白米,米粒麦,サラダ油,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),青ピーマン,キャベツ,★こまつな,メロン	574 kcal 22.6 g 17.8 g 1.5 g
10 金	◆ふきごはん	○	◆さわらの西京焼き かぶの三色和え 臭汁	牛乳,油揚げ,さわら,甘みそ,かつお節,鶏もも肉,だし削り節,木綿豆腐,大豆,豆乳,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,上白糖,サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも	ふき,しょうが,★かぶ,にんじん,レモン果汁,ごぼう,だいこん,ねぎ	556 kcal 27.6 g 18.0 g 2.5 g
13 月	レモンバタートースト おはなし給食	○	おおきなかぶのクリームシチュー 味噌ドレッシングサラダ ◆セミノール	牛乳,鶏もも肉,鶏ガラ,牛乳,生クリーム,白いんげん豆,甘みそ	食パン,有塩バター,上白糖,サラダ油,じゃがいも,米粉,ごま油	レモン果汁,にんじん,たまねぎ,★かぶ,キャベツ,きゅうり,もやし,セミノール	584 kcal 21.0 g 25.8 g 2.0 g
14 火	ひじきごはん	○	ししゃものごま焼き 切干し大根サラダ 田舎汁	牛乳,豚肩肉,干ひじき,油揚げ,大豆,ししゃも,だし削り節,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,薄力粉,ごま,ごま油,板こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たけのこ(水煮),切干しだいこん,きゅうり,ごぼう,だいこん,★ねぎ,★こまつな	580 kcal 24.1 g 21.5 g 2.5 g
15 水	ご飯	○	焼き豆腐の中華煮 ナムル ◆夏みかん	牛乳,豚こま肉,豚骨,焼き豆腐	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,ごま	にんじん,乾しいたけ,たけのこ(水煮),★ねぎ,だいずもやし,にら,にんにく,なつみかん	573 kcal 26.1 g 18.8 g 1.9 g
16 木	ガーリックライス	○	スパニッシュオムレツ 小松菜サラダ 野菜スープ	牛乳,ベーコン,鶏卵,鶏ガラ,鶏もも肉,レンズ豆	精白米,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,りよくとうもやし,★こまつな,レモン果汁,セロリ,キャベツ	563 kcal 22.1 g 18.3 g 2.4 g
17 金	ご飯	○	◆あじのさんが焼き もやしとにらのお浸し 味噌汁(じゃがいも)	牛乳,あじすり身,鶏ひき肉,押し豆腐,淡色辛みそ,だし削り節,油揚げ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,でん粉,上白糖,ごま油,ごま,じゃがいも	★ねぎ,にんじん,しょうが,しそ,もやし,にら,にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ,★こまつな	543 kcal 26.0 g 16.0 g 2.0 g
20 月	ご飯	○	肉団子のもち米蒸し もやしの中華風サラダ 中華風コーンスープ	牛乳,豚ひき肉,くきわかめ,鶏ガラ,木綿豆腐,鶏卵	精白米,米粒麦,もち米,ごま油,でん粉,上白糖	しょうが,たまねぎ,乾しいたけ,たけのこ(水煮),もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,クリームコーン,★こまつな	622 kcal 24.7 g 19.4 g 2.3 g
21 火	ご飯	○	◆かつおの竜田揚げ 青梗菜とえのきの和え物 味噌汁(かぶ・わかめ) アセロラゼリー	牛乳,かつお,だし削り節,カットわかめ,油揚げ,木綿豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ,アガー	精白米,米粒麦,でん粉,油,上白糖	しょうが,チンゲンサイ,りよくとうもやし,えのきたけ,たまねぎ,★かぶ,アセロラジュース	573 kcal 27.7 g 15.3 g 1.8 g
22 水	◆山菜うどん	○	ごま和え 焼きおにぎり	牛乳,だし削り節,鶏もも肉,油揚げ,赤色辛みそ	冷凍うどん,精白米,米粒麦,ごま油,上白糖,すりごま,ねりごま	にんじん,たけのこ(水煮),わらび水煮,ぜんまい水煮,ぶなしめじ,えのきたけ,★ねぎ,にんにく,★こまつな,もやし	568 kcal 21.1 g 13.4 g 2.7 g
23 木	ご飯	○	さばの薬味ソースかけ 五目きんぴら 味噌汁(もやし)	牛乳,まさば,だし削り節,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,上白糖,ごま油,糸こんにゃく,ごま	しょうが,にんにく,★ねぎ,れんこん,にんじん,ごぼう,さやいんげん,りよくとうもやし,えのきたけ,★こまつな	551 kcal 25.0 g 19.1 g 1.8 g
24 金	中華丼	○	青のりポテト 春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳,豚こま肉,鶏ガラ,こういか,あおのり,豚ボンレスハム	精白米,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,じゃがいも,春雨	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),乾しいたけ,キャベツ,★ねぎ,チンゲンサイ,きくらげ(乾),きゅうり,ホールコーン,冷凍みかん	584 kcal 21.5 g 14.6 g 2.4 g
27 月	ポンポンのツナポテトサンド おはなし給食	○	イタリアンサラダ コーンチャウダー ◆河内晩柑	牛乳,ベーコン,ツナ,ピザチーズ,鶏もも肉,鶏ガラ,牛乳	無塩パン,サラダ油,じゃがいも,オリーブ油,米粉	たまねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,にんにく,にんじん,セロリ,マッシュルーム(水煮),クリームコーン,ホールコーン,★こまつな,加糖ワカ	546 kcal 23.5 g 22.1 g 2.1 g
28 火	ご飯	○	豚肉の生姜炒め じゃこ入りカラフルサラダ 利休汁	牛乳,豚もも肉,ちりめんじゃこ,だし削り節,木綿豆腐,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,サラダ油,でん粉,上白糖,ごま油,じゃがいも,ねりごま	たまねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,★こまつな	572 kcal 26.7 g 19.7 g 2.1 g
29 水	ご飯	○	魚のパン粉焼き ◆アスパラガスとじゃがいものソテー ミネストローネ	牛乳,もうかさめ,ベーコン,鶏ガラ,ひよこまめ	精白米,米粒麦,薄力粉,オリーブ油,パン粉(乾燥),サラダ油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,パセリ,アスパラガス,にんじん,たまねぎ,セロリ,ホルトマト,キャベツ	579 kcal 23.6 g 19.5 g 1.7 g
30 木	ご飯	○	ぎせい豆腐 野菜のおかかあえ 味噌汁(大根・わかめ) ◆夏みかん	牛乳,豚ひき肉,押し豆腐,鶏卵,かつお節,だし削り節,カットわかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖,ごま油,じゃがいも	乾しいたけ,にんじん,キャベツ,★こまつな,だいこん,たまねぎ,えのきたけ,なつみかん	553 kcal 23.7 g 17.3 g 2.1 g
31 金	◆グリーンピースごはん	○	◆きびなごの唐揚げ ◆新じゃがの旨煮 味噌汁(キャベツ)	牛乳,きびなご,豚肩肉,だし削り節,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,でん粉,油,サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも,上白糖	グリーンピース(生),にんじん,たまねぎ,さやえんどう,キャベツ,えのきたけ,★ねぎ,★こまつな	541 kcal 23.0 g 15.8 g 2.4 g

※学校行事、材料の都合などにより、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

☆旬の食材を使う献立には、◆印をつけています。

☆東京都産の食材には、★印をつけています。5月使用予定の東京都産食材は、こまつな、かぶ、ねぎです。

### <おはなし給食>

おはなし給食は、絵本や小説などに出てくる料理をイメージしてつくった給食です。今年度は毎月絵本から1つ、小説から1つおはなし給食を実施します。お楽しみに！

13日(月)・・・おおきなかぶのクリームシチュー 「おおきなかぶ」

27日(月)・・・ポンポンのツナポテトサンド 「パンダのポンポン」

5月のお誕生給食は、5月28日(火)です。  
誕生月の児童にデザート(ぶどうゼリー)が出ます。

