献立表

令和7年4月

品川区立清水台小学校

	日	曜	牛乳	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	その他	エネルギー	脂質量
2～6年生給食開始	9	水	○	マーボーどうふごはん	あみそ 豚ひき肉 豆腐	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 でんぷん 三温糖	干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ だけのこ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	622	24
				あおなのスープ	鶏肉		えのきだけ もやし にんじん 小松菜	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ 豚骨		
				りんごゼリー	粉寒天	三温糖	りんごジュース			
	10	木	○	ごはん		米 胚芽米			602	26.9
				さかなのてりやき	鮭	でんぷん 三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
				ごまあえ	あみそ	ごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
				ごじる	鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆乳	サラダ油 じゃがいも	にんじん ねぎ 大根 ごぼう	けずり節		
1年生給食開始	11	金	○	きなこあげパン	きな粉	ミルクパン 三温糖 油		塩	597	24.5
				ポークシチュー	豚肉 きんとき豆	サラダ油 米粉 赤ザラメ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ こしょう しょうゆ 鶏ガラ 赤ワイン 豚骨 ウスターソース オールスパイス 塩 ロリエ トマトピューレ		
				ツナサラダ	ツナ	サラダ油 三温糖	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 酢		
	14	月	○	ツナピザトースト	ミックスチーズ ツナ	食パン 三温糖 サラダ油	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ	611	27.4
				ホワイトシチュー	牛乳 生クリーム 鶏肉	サラダ油 米粉 じゃがいも	パセリ にんじん たまねぎ	ロリエ こしょう 鶏ガラ 塩		
				ネーブル			ネーブル			
	15	火	○	ごまごはん		米 胚芽米 ごま		塩	588	23.6
				ししゃものいそべあげ	あおのり ししゃも	油 米粉				
				だいこんとひじきのおかかサラダ	ひじき 糸けずり節	ごま油 サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん 大根	みりん 酢 しょうゆ 塩		
				さわにわん	豚肉 油揚げ	でんぷん	ねぎ もやし 大根 小松菜 干しいたけ ごぼう にんじん	けずり節 しょうゆ 塩		
	16	水	○	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	米 胚芽米 米粉 サラダ油	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	トマトケチャップ 塩 トマトピューレ ウスターソース カレー粉	596	20.6
				ミネストローネ	ベーコン		パセリ キャベツ にんじん たまねぎ	鶏ガラ こしょう 豚骨 オールスパイス トマトケチャップ トマトピューレ 塩 ロリエ		
				きよみオレンジ			清見オレンジ			
	17	木	○	たけのこごはん	油揚げ	米 胚芽米 三温糖	たけのこ	酒 しょうゆ けずり節 塩	600	27.6
				ちぐさやき	麩 豚ひき肉	サラダ油	にんじん 干しいたけ たまねぎ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		
				いそかあえ	刻みのり 糸けずり節		もやし 小松菜	しょうゆ		
				ごまキムチじる	豆腐 豚肉	ねりごま サラダ油 じゃがいも	白菜キムチ ねぎ にんじん 白菜 ごぼう	酒 けずり節 しょうゆ 塩		
3,4年生週足	18	金	○	ごはん		米 胚芽米			593	26.5
				さかなのごまみそやき	さば みそ 赤みそ	ごま 三温糖		しょうゆ みりん		
				もやしのあまずに		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
				けんちんじる	豆腐 油揚げ	サラダ油 じゃがいも	にんじん ねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく	けずり節 塩 しょうゆ		
	21	月	○	ツナピラフ	ツナ	胚芽米 米 サラダ油	マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトケチャップ カレー粉 塩 トマトピューレ	667	22.9
				コールスロー		サラダ油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	こしょう 塩 酢		
				しろいんげんまめのポタージュ	牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆	三温糖 サラダ油 さつまいも	パセリ たまねぎ	鶏ガラ こしょう 豚骨 塩		
	22	火	○	わかめごはん	わかめ	米 胚芽米 ごま		塩	609	24.6
				さかなのたつたあげ	ぶり	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
				かわりづけ		三温糖	きゅうり にんじん キャベツ しょうが	しょうゆ 酢		
				みそしる	みそ 油揚げ	じゃがいも	ねぎ もやし 大根 小松菜	けずり節		
	23	水	○	スパゲティミートソース	粉チーズ 豚ひき肉 大豆	スパゲティ 小麦粉 サラダ油	マッシュルーム たまねぎ にんじん しょうが にんにく	赤ワイン こしょう 塩 トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ	688	25.8
				やさいスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう 塩 豚骨 鶏ガラ		
				こめこのカップケーキ	卵 豆乳	サラダ油 三温糖 米粉		ベーキングパウダー		
	24	木	○	ミルクパン		ミルクパン			587	28.6
				フライドフィッシュ	もうかざめ	でんぷん 油 米粉	にんにく	しょうゆ オールスパイス パプリカパウダー 酒		
				ゆでやさいごまソース		ごま ごま油 ねりごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
				ポトフ	ウインナー	じゃがいも	小松菜 にんじん たまねぎ	鶏ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
	25	金	○	ごはん		米 胚芽米			586	22.3
				しゅうまい	豚ひき肉 豆腐	しゅうまいの皮 ごま油 三温糖 でんぷん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが	しょうゆ 塩		
				ちゃーほーさい	豚肉	ごま油 サラダ油 春雨	もやし キャベツ にら にんじん にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩		
				わかめスープ	豆腐 生わかめ	ごま油 ごま	ねぎ にんじん	けずり節 こしょう 塩 しょうゆ		
	28	月	○	こぎつねごはん	油揚げ 豚ひき肉	米 胚芽米 三温糖 サラダ油	にんじん	酒 しょうゆ けずり節 みりん 塩	630	25.8
				こいわしのカレーあげ	小いわし	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ カレー粉 酒		
				いとかんてのごますあえ	糸寒天	ごま 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ みりん 塩 酢		
				とんじる	豚肉 みそ 豆腐	じゃがいも サラダ油	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	けずり節		
	30	水	○	プルコギどん	豚肉	胚芽米 米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく	みりん 塩 しょうゆ	647	23.7
				トックスープ	鶏 鶏肉	ごま油 トック でんぷん	小松菜 ねぎ えのきだけ	鶏ガラ しょうゆ 豚骨 塩		
				ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース			

＊エネルギー、たんぱく質は3～4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

＊献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

今月の給食目標「配膳を上手にしましょう」

低学年「はいぜんのしかたをしりましょう」中学年「上手にはいぜんをしましょう」高学年「献立に合わせた配膳をしましょう」