令和7年5月

献立表

品川区立清水台小学校

	日	曜		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(kcal)	蛋白質(g)
読書鑑賞教室	1	木		コロッケバーガー（セルフ）	ミルクパン まめいりコロッケ		ミルクパン			607	24.7
				てっこつサラダ		豚ひき肉 豆乳 おから パウダー 白いんげん豆	小麦粉 パン粉 サラダ油 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん	こしょう 塩 中濃ソース		
				きのこスープ		ちりめんじゃこ ひじき	ごま油 三温糖	きゅうり にんじん 大根	しょうゆ 酢		
								えのきだけ 小松菜 たまねぎ しめじ にんじん	鳥ガラ こしょう 豚骨 しょうゆ 塩		
調午の節句献立	2	金		ちゅうかふうたきこみごはん		豚肉	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 もち米 三温糖	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ 塩	586	23
				とうふのかわりスープ		卵 鶏肉 冷凍豆腐	ごま油 ごま でんぷん	もやし たまねぎ 小松菜 にんじん	けずり節 酢 しょうゆ 塩		
				バナナ			三温糖	バナナ			
	7	水		こぎつねごはん		油揚げ 豚ひき肉	米 胚芽米 サラダ油	にんじん	酒 しょうゆ けずり節 みりん 塩	605	27.5
				ししゃものネギダレソース		ししゃも	ごま油 三温糖 米粉	ねぎ しょうが にんにく	酢 酒 しょうゆ		
				ごじる		鶏肉 みそ 冷凍豆腐 大豆 豆乳	サラダ油	にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	けずり節		
5.6年生遠足	8	木		カレーミートドッグ		ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆	コッペパン パン粉 サラダ油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	塩 中濃ソース カレー粉 トマトケチャップ	606	29.2
				ポトフ		豚肉	じゃがいも	マッシュルーム 小松菜 にんじん たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ		
				ピーチゼリー		桃寒天	三温糖	桃ジュース			
1.2年生遠足	9	金		ゆかりごはん			米 胚芽米 ごま	ゆかり		604	26.9
				さかなのてりやき		ぶり	でんぷん 三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
				ごまあえ			ごま 三温糖	にんじん もやし 小松菜	しょうゆ		
				いなかじる		みそ 冷凍豆腐	じゃがいも サラダ油	ごぼう にんじん ねぎ 大根 こんにゃく	けずり節		
	12	月		ごはん			米 胚芽米			596	31
				じゃこふりかけ		あおのり ちりめんじゃこ 刻みのり 糸けずり節			塩		
				さかなのさいきょうやき		甘みそ さわら			みりん 酒		
				いとかんてんのあえもの		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		
				みそしる		みそ 冷凍豆腐 油揚げ	じゃがいも	たまねぎ 小松菜	けずり節		
	13	火		ジャージャーメン		大豆 赤みそ 豚ひき肉	蒸し中華麺 サラダ油 でんぷん 三温糖	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ 酒 鳥ガラ 豚骨	586	22.7
				スパイシーポテト		大豆	じゃがいも でんぷん 油		こしょう ガーリックパウダー パプリカパウダー 塩		
				あおなのスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん 小松菜	こしょう しょうゆ 塩 豚骨 鳥ガラ		
	14	水		ごはん			米 胚芽米			588	27.6
				のりのつくだに		刻みのり	ごま 三温糖 水あめ		けずり節 しょうゆ みりん 酒		
				さかなのしおやき		鮭			塩 酒		
				ごもくきんぴら			ごま ごま油 三温糖 サラダ油	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにゃく れんこん	酒 しょうゆ		
				むらくもじる		卵 鶏肉	でんぷん	ねぎ にんじん 小松菜 もやし	けずり節 しょうゆ 塩		
	15	木		ごもくおこわ		油揚げ 大豆	米 三温糖 もち米	干しいたけ にんじん たけのこ ごぼう	酒 しょうゆ みりん 塩	598	22.9
				きゅうりとちくわのすのもの		焼き竹輪	ごま 三温糖	きゅうり もやし	しょうゆ 酢		
				しんじゃがのそぼろに		豚ひき肉	じゃがいも でんぷん 三温糖	さやいんげん たまねぎ にんじん	しょうゆ 酒		
1年生 グリンピースさやむき	16	金		ピースごはん			米 もち米	グリンピース	塩 酒	589	24.6
				とりのしちみやき		鶏肉	ごま ごま油 三温糖	ねぎ にんにく しょうが	七味唐辛子 酒 しょうゆ みりん		
				もやしのあまずに			ごま ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢		
				りきゅうじる		豚肉 豆腐 みそ	ねりごま ごま油 じゃがいも	しめじ 大根 糸こんにゃく ごぼう にんじん 干しいたけ	豆板醤 けずり節 しょうゆ		
	19	月		ごはん			米 胚芽米			602	24.6
				さかなのごまがらめ		もうかざめ	ごま 三温糖 でんぷん 油	にんにく しょうが	みりん 酒 しょうゆ		
				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		
				けんちんじる		油揚げ 冷凍豆腐	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		
	20	火		ガーリックトースト			ソフトフランスパン バター	パセリ にんにく		597	24.2
				コーンシチュー		牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	じゃがいも 米粉 サラダ油	ホールコーン にんじん たまねぎ クリームコーン	塩 こしょう 鳥ガラ 白ワイン ロリエ		
				ツナひじきサラダ		ツナ ひじき	サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん レモン 小松菜 キャベツ	酢 しょうゆ		
	21	水		コーンピラフ			胚芽米 米 サラダ油	ヒーマン ホールコーン にんじん たまねぎ	こしょう しょうゆ 塩	588	22.6
				タンドリーサバ		プレーンヨーグルト さば		にんにく	ウスターソース カレー粉 トマトケチャップ 塩		
				やさいスープ			じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ		
5年生 音楽鑑賞教室	22	木		きつねうどん		鶏肉 油揚げ	冷凍うどん 三温糖	大根 小松菜 干しいたけ ねぎ にんじん	塩 しょうゆ けずり節 みりん	605	27.2
				じゃこあえ		ちりめんじゃこ	ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし キャベツ	しょうゆ 塩 酢		
				しらたまきなこ		きな粉	三温糖 白玉もち				
	23	金		チャーハン		豚ひき肉	米 胚芽米 ごま油 サラダ油	ねぎ にんじん	鳥ガラ こしょう しょうゆ 酒 豚骨 塩	614	29.1
				いかのかわりあげ		いか	でんぷん 油 米粉	しょうが	しょうゆ 酒		
				たまごスープ		卵 冷凍豆腐	でんぷん	小松菜 もやし たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩		
運動会前スペシャルウィーク	26	月		おやこどん		卵 凍り豆腐 鶏肉	米 胚芽米 三温糖 でんぷん	さやえんどう 干しいたけ たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ	656	26.6
				みそしる		みそ 冷凍豆腐 油揚げ		大根 小松菜	けずり節		
				サイダーポンチ				黄桃 パインアップル みかん	サイダー		
	27	火		ホイコーローどん		赤みそ 豚肉	胚芽米 米 サラダ油 でんぷん	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 酒 しょうゆ	596	21.2
				はるさめスープ		豚肉	春雨	小松菜 もやし にんじん しょうが	鳥ガラ こしょう しょうゆ 豚骨 塩		
				ぶどうゼリー		巨峰寒天	三温糖	ぶどうジュース			
	28	水		ビスキュイパン		卵	ミルクパン バター 小麦粉 三温糖		ラム酒	599	22.9
				ポルシチ		豚肉 きんとき豆	サラダ油 じゃがいも	トマトジュース キャベツ エリンギ にんじん たまねぎ	トマトケチャップ こしょう 鳥ガラ 豚骨 塩 オールスパイス ロリエ ナツメッグ トマトピューレ		
				ゆでやさいかわりソース			サラダ油 三温糖	もやし にんじん たまねぎ きゅうり	七味唐辛子 酢 しょうゆ 洋辛子		
	29	木		カレーライス		豚肉	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも 米粉	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ロリエ しょうゆ 豚骨 鳥ガラ トマトピューレ 塩 ウスターソース カレー粉	601	21.8
				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		
				ジュリエンヌスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん	こしょう ロリエ 塩 豚骨 鳥ガラ		
	30	金		ごはん			米 胚芽米			612	21.9
				あげぎょうざ		豚ひき肉	ぎょうざの皮 ごま油 油	にら ねぎ キャベツ にんにく	しょうゆ 塩		
				かふうもやし			ごま油	きゅうり にんじん もやし にんにく	しょうゆ ラー油 塩		
				わかめスープ		冷凍豆腐 生わかめ	ごま油	えのきだけ にんじん ねぎ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩		

＊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「身じたくや環境を整えましょう」

低学年「はくい、ぼうしをき、マスクをつけましょう」　中学年「身の周りをきれいにしましょう」　高学年「食事にふさわしい環境を作りましょう」