

献立表

令和8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 (kcal)	蛋白質 (g)
2~6年生 給食開始	08	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	585	20.2
			やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	こしょう 塩 豚骨 鳥ガラ		
			きよみオレンジ			清見オレンジ			
09	木	ごもくおこわ	油揚げ	米 もち米 三温糖	ごぼう 干しいたけ ぶき にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん 塩	622	23.5	
		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 にんじん たまねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ			
1年生 給食開始	10	金	きなこあげパン	きな粉	ミルクパン 三温糖 油		塩	591	24.6
			ポークシチュー	豚肉 きんとき豆	サラダ油 米粉 赤サラメ 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 鳥ガラ 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 小松菜	しょうゆ 酢		
13	月	ツナピラフ	ツナ	胚芽米 米 サラダ油	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ カレー粉 塩 トマトケチャップ	582	20	
		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	サラダ油 さつまいも	パセリ たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩			
14	火	ごもくうどん	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	冷凍うどん 三温糖	大根 小松菜 干しいたけ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ 水けずり節	597	22	
		ゆでやさいわふうドレッシング		ごま ごま油 サラダ油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢			
		だいがくいも		黒ごま さつまいも 三温糖 水あめ 油		しょうゆ			
15	水	ジャーチャンドーフごはん	生揚げ 赤みそ 豚肉	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん 三温糖	小松菜 キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	豆板醤 鳥ガラ しょうゆ 酒 豚骨 塩	595	21.6	
		はるさめサラダ		ごま ごま油 春雨 三温糖	きゅうり にんじん もやし	酢 しょうゆ 洋辛子 塩			
		わかめスープ	鶏肉 生わかめ	ごま油	ねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ 鳥ガラ 豚骨			
16	木	ショートニングパン		ショートニングパン			643	26.4	
		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 パブリカパウダー 酒			
		ゆでやさいわふうソース		サラダ油 三温糖	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	七味唐辛子 しょうゆ 洋辛子 酢			
3,4年生 満足	17	金	やさいのとうにゅうスープ	牛乳 生クリーム ベーコン 豆乳	サラダ油 でんぷん じゃがいも	にんじん 小松菜 たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩 ロリエ	602	28
			ごはん		米 胚芽米				
			さかなのちゅうかうらうピリカラヤキ	さわら	ごま油	しょうが	豆板醤 しょうゆ 酒		
20	月	チャーハン	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	600	24.7	
		とうふのかわりスープ	卵 鶏肉 豆腐	ごま油 でんぷん	小松菜 干しいたけ たまねぎ にんじん	けずり節 酢 しょうゆ 塩			
		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			
21	火	ジュリエンスープ			たまねぎ にんじん キャベツ	こしょう ロリエ 塩 豚骨 鳥ガラ	579	27.3	
		ぶどうゼリー	粉寒天	三温糖	ぶどうジュース				
		ごまつなとじゃこのチャーハン	ちりめんじゃこ	米 胚芽米 ごま油	小松菜 たまねぎ しめじ	鳥ガラ こしょう 酒 しょうゆ 豚骨 塩			
22	水	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	591	27.2	
		はるさめスープ	豚肉	春雨	もやし ねぎ にんじん しょうが	鳥ガラ こしょう しょうゆ 豚骨 塩			
		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			
23	木	ちくさやき	卵 鶏ひき肉	サラダ油	にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ	けずり節 こしょう しょうゆ 塩	623	27.4	
		とんじる	豚肉 みそ 豆腐	サラダ油 じゃがいも	にんじん ねぎ 大根 ごぼう	けずり節			
		わかめごはん	わかめ	米 胚芽米 ごま	みりん 塩 酒				
24	金	とりのてりやき	鶏肉	でんぷん 三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒	585	24.9	
		ごまあえ	赤みそ	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	ねぎ 大根 こんにゃく にんじん	けずり節			
27	月	ごはん		米 胚芽米			586	22.9	
		さかなのごまみそやき	さば みそ 赤みそ	ごま すりごま 三温糖		しょうゆ みりん			
		もやしのあますに		ごま油 三温糖	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢			
28	火	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	602	26.5	
		ごまごはん		米 胚芽米 黒ごま		塩			
		ししゃものネギダレソース	ししゃも	ごま油 三温糖 油 米粉 でんぷん	ねぎ にんにく しょうが	酢 酒 しょうゆ			
5,6年生 満足	30	木	た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	610	23
			のっぺいじる	鶏肉 生揚げ	でんぷん じゃがいも	ねぎ もやし 小松菜 にんじん しょうが	けずり節 酒 しょうゆ 塩		
			ツナピザトースト	ミックスチーズ ツナ	食パン サラダ油 三温糖	ホールトマト ピーマン たまねぎ にんにく	トマトケチャップ オレガノ トマトピューレ		
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 マッシュルーム にんじん たまねぎ	ロリエ こしょう 鳥ガラ 塩					
あまなつみかん			甘夏みかん						
ブルコギどん	豚肉	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 三温糖	りんご もやし にんじん にら たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 みりん					
たまごスープ	卵 豆腐 生わかめ	でんぷん	小松菜 たまねぎ	鳥ガラ こしょう 豚骨 塩					
オレンジゼリー	粉寒天	三温糖	オレンジジュース						

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

*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工夫しましょう」