

令和8年5月

献立表

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) |
|----|---|----|--------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|---|-----------------|------------|
| 1 | 金 | | ちゅうかうたきこみごはん | 豚肉 | 米 ごま油 もち米 三温糖 サラダ油 | たけのこ にんじん さやいんげん 干しいたけ | しょうゆ 酒 塩 | 554 | 20.7 |
| | | | ちゅうかたまごスープ | 豚 ベーコン | ごま油 ごま でんぷん | もやし たまねぎ 小松菜 干しいたけ | 鳥ガラ 豚骨 塩 こしょう | | |
| | | | バナナ | | 三温糖 | バナナ | | | |
| 7 | 木 | | ピースごはん | | 米 もち米 | グリーンピース | 酒 塩 | 583 | 22.9 |
| | | | とりのからあげ | 鶏肉 | でんぷん 油 米粉 | しょうが | しょうゆ 酒 | | |
| | | | かわりづけ | | 三温糖 | キャベツ にんじん きゅうり しょうが | しょうゆ 酢 | | |
| | | | みそしる | 冷凍豆腐 みそ 油揚げ | | 大根 たまねぎ 小松菜 | けずり節 | | |
| 8 | 金 | | さんさいうどん | 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 | うどん | ねぎ 小松菜 たまねぎ ぜんまい にんじん 干しいたけ | しょうゆ けずり節 みりん 酒 塩 | 578 | 23.6 |
| | | | やさいとわかめのすのもの | 生わかめ | ごま 三温糖 | キャベツ きゅうり にんじん | しょうゆ 酢 塩 | | |
| | | | むしパン | 豆乳 甘納豆 | 米粉 三温糖 はちみつ | | ベーキングパウダー 抹茶 塩 | | |
| 11 | 月 | | カレーミートドッグ | ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 | コッパン パン粉 サラダ油 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく | 中濃ソース トマトケチャップ カレー粉 塩 | 604 | 28.5 |
| | | | ポトフ | 鶏肉 | じゃがいも | たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん マッシュルーム | 鳥ガラ 塩 こしょう ロリエ | | |
| | | | ぶどうゼリー | 粉寒天 | 三温糖 | ぶどうジュース | | | |
| 12 | 火 | | ゆかりごはん | | 米 胚芽米 | ゆかり | | 601 | 26.9 |
| | | | さかなのてりやき | ぶり | でんぷん | しょうが | みりん しょうゆ 酒 | | |
| | | | ごまあえ | | ごま 三温糖 | もやし 小松菜 にんじん | しょうゆ | | |
| | | | いなかじる | 冷凍豆腐 みそ | じゃがいも サラダ油 | 大根 ごぼう ねぎ にんじん | けずり節 | | |
| 13 | 水 | | ピピンパ | 豚肉 赤みそ | 米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 | もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく | 豆板醤 みりん 酒 しょうゆ | 563 | 22.6 |
| | | | はるさめスープ | 豚肉 | 春雨 | もやし ねぎ えのきだけ にんじん しょうが | 鳥ガラ 豚骨 しょうゆ 塩 こしょう | | |
| | | | あまなつみかん | | | 甘夏みかん | | | |
| 14 | 木 | | こぎつねごはん | 豚ひき肉 油揚げ | 米 胚芽米 サラダ油 | にんじん | しょうゆ 酒 みりん けずり節 塩 | 633 | 27.5 |
| | | | ししゃものいそべあげ | ししゃも あおのり | 米粉 油 | | こしょう | | |
| | | | おひたし | 糸けずり節 | 三温糖 | もやし 小松菜 にんじん | しょうゆ | | |
| | | | りきゅうじる | 冷凍豆腐 みそ 豚肉 昆布 | ねぎ ごま ごま油 じゃがいも | 大根 にんじん ごぼう 糸こんにゃく しめじ 干しいたけ | 豆板醤 しょうゆ けずり節 | | |
| 15 | 金 | | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 589 | 28.1 |
| | | | のりのつくだに | 焼きのり | 三温糖 水あめ | | しょうゆ みりん けずり節 酒 | | |
| | | | さかなのさいきょうやき | 甘みそ さわら | | | みりん 酒 | | |
| | | | いとかなでんのあえもの | 糸寒天 | ごま 三温糖 | もやし にんじん きゅうり | 酢 しょうゆ みりん 塩 | | |
| 18 | 月 | | スパゲティビザふうソース | 粉チーズ 豚肉 | スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 | たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく | トマトケチャップ トマトピューレ 赤ワイン 塩 こしょう オレガノ | 551 | 22.7 |
| | | | こまつなサラダ | | サラダ油 三温糖 | 小松菜 もやし にんじん きゅうり レモン | しょうゆ 酢 洋辛子 | | |
| | | | ジュリエンスープ | ベーコン | | キャベツ たまねぎ にんじん | 豚骨 鳥ガラ 塩 こしょう ロリエ | | |
| 19 | 火 | | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 619 | 26.2 |
| | | | さかなのごまがらめ | もうかざめ | ごま でんぷん 油 三温糖 | しょうが にんにく | しょうゆ みりん 酒 | | |
| | | | いそかあえ | 糸削り 刻みのり | | もやし、小松菜 | しょうゆ | | |
| | | | けんちんじる | 冷凍豆腐 油揚げ | じゃがいも サラダ油 | 大根 小松菜 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく | けずり節 しょうゆ 塩 | | |
| 20 | 水 | | マーボーどうふごはん | 冷凍豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ | 米 胚芽米 ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖 | たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく | 甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酒 | 684 | 29.1 |
| | | | かきたまスープ | 卵 鶏肉 | でんぷん | 大根 小松菜 にんじん | 鳥ガラ 豚骨 しょうゆ 塩 こしょう ロリエ | | |
| | | | りんごゼリー | 粉寒天 | 三温糖 | りんごジュース | | | |
| 21 | 木 | | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 593 | 25.6 |
| | | | じゃこふりかけ | ちりめんじゃこ 刻みのり 糸けずり節 あおのり | ごま | | 塩 | | |
| | | | たまごやき | 卵 豚ひき肉 | 三温糖 サラダ油 | たまねぎ 干しいたけ | しょうゆ 酒 けずり節 塩 | | |
| | | | ごもくきんぴら | | ごま油 三温糖 サラダ油 | れんこん ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん | しょうゆ 酒 | | |
| | | | みそしる | みそ 油揚げ | | たまねぎ 大根 小松菜 | けずり節 | | |
| 22 | 金 | | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 688 | 30.4 |
| | | | さかなのたつたあげ | さば | でんぷん 油 米粉 | しょうが | しょうゆ 酒 | | |
| | | | もやしのあますに | | ごま ごま油 三温糖 | もやし きゅうり にんじん | しょうゆ 酢 | | |
| 25 | 月 | | ホイコーロどん | 豚肉 赤みそ | 米 胚芽米 でんぷん サラダ油 | キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく | 甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酒 | 619 | 22.1 |
| | | | ガーリックポテト | | じゃがいも 油 | | 塩 ガーリックパウダー パプリカパウダー こしょう | | |
| | | | わかめスープ | 鶏肉 生わかめ | ごま ごま油 | ねぎ 小松菜 にんじん | 鳥ガラ 豚骨 しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 26 | 火 | | カレーライス | 豚肉 | 米 胚芽米 じゃがいも 米粉 サラダ油 はちみつ | りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく | 鳥ガラ 豚骨 ウスターソース トマトピューレ しょうゆ 塩 カレー粉 ロリエ | 629 | 19.9 |
| | | | コールスロー | | サラダ油 | キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ | 酢 塩 こしょう | | |
| | | | サイダーゼリー | 粉寒天 | 上白糖 | パインアップル みかん | サイダー | | |
| 27 | 水 | | チキンピラフ | 鶏肉 | 米 胚芽米 サラダ油 | たまねぎ にんじん パセリ | 塩 ロリエ こしょう | 576 | 20.5 |
| | | | ポテトのポターージュ | 牛乳 生クリーム 豆乳 | じゃがいも サラダ油 | たまねぎ パセリ | 鳥ガラ 豚骨 塩 こしょう | | |
| | | | ツナひじきサラダ | ツナ ひじき | サラダ油 三温糖 | キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり レモン | しょうゆ 酢 | | |
| 28 | 木 | | ごはん | | 米 胚芽米 | | | 643 | 22.4 |
| | | | あげぎょうざ | 豚ひき肉 | ぎょうざの皮 ごま油 油 | キャベツ ねぎ たら にんにく | しょうゆ 塩 | | |
| | | | かふうもやし | | ごま油 | もやし にんじん きゅうり にんにく | しょうゆ 塩 ラー油 | | |
| | | | トックスープ | 鶏肉 生わかめ | ごま油 トック | 小松菜 ねぎ えのきだけ | 鳥ガラ 豚骨 しょうゆ 塩 | | |
| 29 | 金 | | ビスキュイパン | 卵 | ミルクパン 小麦粉 バター 三温糖 | | ラム酒 | 603 | 22.9 |
| | | | ボルシチ | 豚肉 きんとき豆 | じゃがいも サラダ油 | トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ | トマトケチャップ 豚骨 鳥ガラ トマトピューレ 塩 こしょう オールスパイス ロリエ ナツメグ | | |
| | | | ゆでやさいかわりソース | | 三温糖 サラダ油 | もやし にんじん きゅうり たまねぎ | 七味唐辛子 しょうゆ 酢 洋辛子 | | |

運動会スペシャルウィーク

*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」