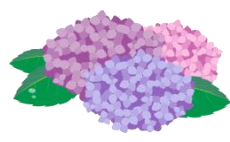




こんだてひょう



令和8年5月29日
品川区立小山台小学校
校長 滝沢 二三雄
栄養教諭 天谷 有希
栄養士 堀江 香帆

日曜	牛乳	こんだてめい	ざいりょうめい			エネルギー・kcal たんぱくしつ%	こんだてしょうかい 献立紹介
			あかちにく (赤)血や肉になる	きちからわつ (黄)力や熱になる	みどりからだちよし (緑)体の調子を整える		
2	火	ミルクパン ポテトグラタン ミネストローネ	ベーコン ミックスチーズ なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	ミルクパン ジャがいも(有機) こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ たまねぎ にんじん(有機)	649 25.7	☆ポテトグラタン☆ 茹でたじゃがいもに牛乳を使って作ったホワイトソースをかけ、チーズをのせ、オープンで焼きます。
3	水	ガパオライス はるさめサラダ やさいとソーセージのスープ	とりひきにく ハム ウインナー ギゅうにゅう	こめ はいがまい くらざとう さとう ごまあぶら あぶら はるさめ ジャがいも(有機)	あかピーマン たまねぎ さやいんげん にんにく もやし にんじん(有機) きゅうり キャベツ ホールコーン	586 24.0	☆歯と口の健康週間☆ 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。良くなること、決まった時間の食事、歯磨きなどの習慣が歯を丈夫にします。
4	木	ごはん ししゃものいそべあげ にくじゃが しながわじる	ししゃも あおのり ぶたにく とうにゅう みそ とりにく あぶらあげ あかみそ ギゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ あぶら じゃがいも(有機) さとう	たまねぎ にんじん(有機) いとこんにやく だいこん かぶ ねぎ ほししいたけ	578 24.0	☆ししゃものいそべ揚げ☆ ししゃもは骨まで食べられる小魚なので、成長期に必要なカルシウムをしっかりとることが出来ます。油で揚げることで、ししゃもも食べやすくなります。
5	金	ピピンバ トックスーフ パイナップル	ぶたにく あかみそ とりにく ギゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら さとう あぶら トック でんぷん	もやし こまつな にんじん(有機) ねぎ しょうが にんにく だいこん たまねぎ えのきだけ なら パイナップル	600 21.9	☆トックスーフ☆ トックとは、うるち米などを原料とした韓国の伝統的なお餅です。加熱しても煮崩れしないのが特徴です。
8	月	カレーうどん まめもやしのサラダ キャラメルポテト	ぶたにく あぶらあげ とりにく ギゅうにゅう	れいとううどん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら バター さつまいも グラニューとう	たまねぎ こまつな にんじん(有機) だいずもやし きゅうり ねぎ しょうが	623 21.2	☆豆もやしのサラダ☆ 豆もやしは、大豆を発芽させたもやしのことです。通常のもやしよりも、栄養価が高いのが特徴です。
9	火	ごはん かみかみゆいかけ さわらのしょうがやき やさいのあますあえ としじる	ちりめんじゃこ きざみこんぶ いとけずりぶし さわら こんぶ みそ れいとうとうふ ぶたにく あぶらあげ あかみそ ギゅうにゅう	こめ はいがまい さとう ごまあぶら じゃがいも(有機) あぶら	ねぎ しょうが もやし キャベツ こまつな きゅうり にんじん(有機) だいこん ごぼう こんにやく	595 30.8	☆かみかみ佃煮☆ かみかみ佃煮は、ちりめんじゃこ、糸割り節、刻み昆布を炒め、酢、みりん、醤油、砂糖で味付けをしただけです。よく噛んで食べると甘みが増します。
10	水	ツナピザドッグ とうにゅうホワイトシチュー レモンサラダ	ミックスチーズ ベーコン ツナ なまクリーム とりにく とうにゅう ギゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも(有機) こむぎこ さとう	ホールトマト たまねぎ セロリ ピーマン にんにく にんじん(有機) パセリ もやし きゅうり レモン	612 26.7	☆ツナピザドッグ☆ ツナが入ったピザの具をパンにはさみ、上からチーズをのせてオープンで焼きます。
11	木	ごはん いわしのほにくあげ にんにくしょうゆあえ けんちんじる あじさいゼリー	いわし れいとうとうふ あぶらあげ こなかんてん ギゅうにゅう	こめ はいがまい でんぷん あぶら ごまあぶら ジャがいも(有機) さとう	うめぼし もやし にんじん(有機) こまつな にんにく だいこん ねぎ ごぼう こんにやく ぶどうジュース アセロラジュース	626 25.0	☆入梅☆ 梅の実が熟すころに雨が続くこと由来し、「入梅」とよばれます。入梅にちなみ、梅を使ったメニューとあじさいゼリーを提供します。
12	金	わかめごはん とりのいちみやき おかかあえ そうへじる	わかめ とりにく いとけずりぶし みそ ぶたにく あぶらあげ あかみそ ギゅうにゅう	こめ はいがまい ごま ごまあぶら さとう ジャがいも(有機)	ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん(有機) だいこん れんこん ごぼう	574 25.5	☆僧兵汁☆ 僧兵汁は、三重県の郷土料理です。昔、山岳寺で修行を行っていた僧兵たちがスタミナ食として食べていたとされています。
15	月	チキンライス こまつなサラダ しろいんげんまめのポタージュ かわちばんかん	とりにく ハム とうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ ギゅうにゅう	こめ はいがまい あぶら さとう バター さつまいも	たまねぎ にんじん(有機) マッシュルーム もやし こまつな きゅうり レモン パセリ かわちばんかん	638 23.4	☆河内晩柑☆ 初夏から夏にかけて収穫できる黄色くて大きな柑橘です。見た目や大きさはグレープフルーツに似ていますが、グレープフルーツよりは苦味が少なく、さっぱりしています。
16	火	ごはん あじフライ からしあえ りきゅうじる	あじ れいとうとうふ みそ ぶたにく こんぶ ギゅうにゅう	こめ はいがまい パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ねりごま ジャがいも	もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう こまつな しめじ いとこんにやく ほししいたけ	631 28.2	☆利休汁☆ 利休汁とは、みそベースの汁にねりごまを加えたコクのある汁物です。干利休がごまを好んで料理に使っていたところからこのような名が付いたとされています。
17	水	くらざとうパン やさいコロッケ ゆでやさいみそだれあえ パスタスープ	ぶたひきにく だいず おからパウダー とうにゅう みそ とりにく ギゅうにゅう	くらざとうパン ジャがいも(特裁) パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう スパゲティ	たまねぎ にんじん(有機) ホールコーン もやし きゅうり はくさい セロリ パセリ にんにく	610 23.3	☆野菜コロッケ☆ じゃがいもやにんじん、大豆、ホールコーンが入ったコロッケです。小山台小学校では、コロッケも一つずつ手作りしています。
18	木	ごはん おやこどん もやしのあますに みそしる	たまご とりにく こやどうふ みそ あぶらあげ あかみそ ギゅうにゅう	こめ はいがまい さとう でんぷん ごまあぶら ジャがいも(特裁)	たまねぎ にんじん(有機) ばんのうねぎ ほししいたけ もやし きゅうり だいこん えのきだけ こまつな	590 25.2	☆親子丼☆ たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉などを甘辛く煮込み、卵でとじます。給食では、高野豆腐も入れます。
19	金	みそラーメン だいこんとひじきのおかかサラダ チーズケーキ	ぶたにく あかみそ ひじき いとけずりぶし クリームチーズ なまクリーム たまご ギゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ もやし ねぎ にんじん(有機) ホールコーン なら しょうが にんにく だいこん きゅうり レモン	614 24.5	☆チーズケーキ☆ チーズケーキは新メニューです。クリームチーズ、小麦粉、卵などを混ぜ合わせ、オープンで焼き上げます。
22	月	マーボー豆腐どん ちゅうかコーンスープ ココアゼリー	れいとうとうふ ぶたひきにく ほちょうみそ あかみそ とりにく こなかんてん ギゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら でんぷん さとう あぶら	たまねぎ にんじん(有機) たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ えのきだけ ホールコーン	611 22.8	☆ココアゼリー☆ ココアパウダー、牛乳、砂糖を合わせ型に入れて固めます。ココアには食物繊維やミネラルが多く含まれています。
23	火	ごもくおこわ さけのてりやき ごまあえ ごじる	とりにく あぶらあげ さけ あかみそ みそ だいず とうにゅう ギゅうにゅう	こめ もちごめ さとう でんぷん ごま ジャがいも(特裁) あぶら	ごぼう たけのこ にんじん(有機) ほししいたけ しょうが もやし こまつな だいこん ねぎ こんにやく	616 28.7	☆呉汁☆ 呉汁の呉とは、細かくした大豆のことです。大豆の他にも、大根、ねぎ、にんじん、こんにやくなどが入った汁物です。
24	水	オレンジフレンチトースト ポークシチュー ツナサラダごまドレ	たまご ぶたにく きんときまめ ツナ ギゅうにゅう	ミルクしよくパン バター さとう あぶら ふんとう ジャがいも(特裁) こむぎこ あかサラム ねりごま ごま ごまあぶら	オレンジジュース たまねぎ にんじん(有機) マッシュルーム にんにく もやし きゅうり	610 25.9	☆オレンジフレンチトースト☆ 普通のフレンチトーストとは違い、オレンジジュースと卵液を合わせたものをパンに浸し、オープンで焼きます。
25	木	ごはん ぶりのごまじょうゆやき あげやさいのきんぴら さつまじる	ぶり れいとうとうふ みそ とりにく あかみそ ギゅうにゅう	こめ はいがまい ねりごま ごま ごまあぶら さとう あぶら さつまいも	ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん にんじん(有機) さやいんげん だいこん こんにやく	665 27.0	☆ぶりのごま醤油焼き☆ にんにく、しょうが、ねぎと醤油やみりんなどの調味料、ねりごまを合わせたたれにぶりを漬け込み、オープンで焼きます。
26	金	やきそば あおのりポテトビーンズ フォーふうスープ	いか ぶたにく だいず あおのり とりにく ギゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも(特裁) でんぷん こめこめん	キャベツ たまねぎ にんじん(有機) もやし ねぎ こまつな しょうが	582 25.4	☆フォー風スープ☆ フォーはベトナム産の代表で、ベトナム北部が発祥といわれています。米粉の平たい麺で、柔らかいのが特徴です。
29	月	ぶたキムチどん ぱりぱりひじき はるさめスープ	ぶたにく ダイスチーズ ひじき とりにく ギゅうにゅう	こめ はいがまい ごまあぶら あぶら でんぷん さとう はるまきかわ こむぎこ はるさめ	はくさいキムチ もやし たまねぎ にんじん(有機) ねぎ なら しょうが にんにく ほししいたけ だいこん こまつな	582 21.7	☆豚キムチ☆ もやし、たまねぎ、にんじんなどのたっぷり野菜とキムチ、豚肉を炒めたものをごはんと一緒に食べます。
30	火	コーンピラフ スパニッシュオムレツ はくさいスープ	とりにく たまご ベーコン ぶたにく ギゅうにゅう	こめ はいがまい あぶら ジャがいも(特裁)	たまねぎ ホールコーン にんじん(有機) にんにく はくさい ねぎ	568 24.1	☆スパニッシュオムレツ☆ 具材をたっぷり混ぜ込み焼く、スペインの伝統的な卵料理です。スペインでは、トルティージャと呼ばれています。

◎献立、有機・特別栽培の野菜は行事や食材の都合により変更することがあります。
◎緊急等、状況によってはお弁当を持参していただく場合もあります。
☆太字の食材は、東京都産のものを使用しています。

1ヶ月の平均
(栄養価は中学年の値です)
608
25.0

栄養目標：健康な骨や歯をつくろう。給食目標：手をきれいに洗おう。