

令和4年 5月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エレルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん サケのパン粉焼き イタリアンサラダ コロコロ野菜スープ	○	★牛乳,さけ,鶏肉	精白米,オリーブ油,パ ン粉(乳なし),油,じゃが 芋	★にんにく,パセリ,きゅうり,キャベ ツ,人参,玉ねぎ,しょうが	571 kcal 26.5 g 19.1 g
6金	◆端午の節句メニュー 中華ちまき 生揚げと野菜のみそ炒め 五目スープ	○	★牛乳,豚肉,生揚げ, みそ,豆腐	油,三温糖,もち米,でん 粉,ごま油	たけのこ,人参,★にんにく,しょう が,玉ねぎ,白菜,長ねぎ,小松菜, しめじ	581 kcal 25.2 g 20.3 g
9月	ソース焼きそば じゃこサラダ フルーツ白玉	○	★牛乳,豚肉,★いか, 青のり,★ちりめんじゃ こ	油,中華麺,ごま油,上白 糖,白玉粉	玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいた け,キャベツ,もやし,大根,きゅうり, みかん缶,パイン缶,黄桃缶	614 kcal 23.3 g 18.4 g
10火	ごはん さわらのゴマみそかけ ヒジキの和風サラダ けんちん汁	○	★牛乳,★さわら,み そ,ひじき,豆腐	精白米,油,三温糖,で ん粉,★白ごま,ごま油, 里芋	しょうが,キャベツ,きゅうり,大根, 人参,ごぼう,長ねぎ	576 kcal 25.7 g 19.1 g
11水	三色丼 青のりビーンズ わかめのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆 腐,★鶏卵,大豆,青の り,豆腐,みそ,わかめ	精白米,三温糖,油,ごま 油,でん粉,じゃが芋	エリンギ,人参,しょうが,小松菜, 長ねぎ	627 kcal 25.9 g 21.7 g
12木	ごはん 鶏肉のバンバンジーソース 中華サラダ 豆腐の中華スープ	○	★牛乳,鶏肉,豆腐	精白米,油,三温糖,ごま 油,★白ごま,でん粉,油	長ねぎ,しょうが,★にんにく,人参, きゅうり,キャベツ,たけのこ,小松 菜	576 kcal 23.1 g 23.7 g
13金	ジャコチーズトースト ポトフ 河内ばんかん	○	★牛乳,★ちりめん じゃこ,★チーズ,鶏肉	★食パン,★白ごま,マ ヨネーズ(卵なし),じゃ が芋,でん粉,白玉粉	長ねぎ,しょうが,人参,玉ねぎ,セ ロリ,しめじ,キャベツ,ブロッコ リー,河内晩柑	598 kcal 30.0 g 23.7 g
16月	ガーリックライス ポークビーンズ アスパラサラダ	○	★牛乳,豚肉,大豆	精白米,オリーブ油,油, じゃが芋,三温糖	★にんにく,ごぼう,パセリ,セロリ, 人参,玉ねぎ,しょうが,トマト缶,ア スパラガス,きゅうり,キャベツ	635 kcal 24.1 g 21.2 g
17火	ホイコーロー丼 中華風コンスープ 甘夏ミカン	○	★牛乳,豚肉,みそ	精白米,油,三温糖,で ん粉,ごま油	★にんにく,キャベツ,ピーマン,赤 ピーマン,長ねぎ,エリンギ,人参, にら,ホールコーン,クリームコーン, しょうが,甘夏みかん	594 kcal 20.8 g 19.9 g
18水	チキンライス ベイクドポテト 野菜スープ りんご	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵, ★チーズ	精白米,油,三温糖,じゃ が芋	どうもろこし,玉ねぎ,人参,マッシュ ルーム,ピーマン,しょうが,キャベ ツ,パセリ,りんご	612 kcal 22.6 g 17.2 g
19木	ごはん アジのおろしソース キャベツの和え物 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,★あじ,★ちり めんじゃこ,豆腐,みそ	精白米,油,でん粉,三 温糖,★白ごま	しょうが,大根,小松菜,キャベツ, 人参	593 kcal 27.0 g 18.7 g
20金	しょうゆラーメン 華風和え ポテトぎょうざ	○	★牛乳,豚肉	中華麺,油,ごま油,ぎょ うざの皮,じゃが芋,薄 力粉	人参,たけのこ,干しいたけ,白菜, にら,★にんにく,しょうが,長ねぎ, きゅうり,もやし,玉ねぎ,ホール コーン	591 kcal 25.2 g 24.9 g
23月	ジャコワカメごはん グリーンピースコロケ 小松菜のゴマ和え なめこのみそ汁	○	★牛乳,★ちりめん じゃこ,わかめ,豚肉,豆 腐,みそ	精白米,油,じゃが芋,薄 力粉,パン粉(乳なし), 油,三温糖,★白ごま	玉ねぎ,人参,★グリーンピース,小 松菜,白菜,なめこ,長ねぎ	639 kcal 23.1 g 20.7 g
24火	ジャムサンド 豆腐のミートグラタン コンソメスープ	○	★牛乳,豆腐,豚肉,★ チーズ	★丸パン,油,薄力粉, ★バター	いちごジャム,しょうが,玉ねぎ,人 参,セロリ,トマト缶,トマトジュース, キャベツ,パセリ	612 kcal 27.9 g 29.0 g
25水	山菜おこわ 白菜と油揚げのサラダ 十勝汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, さけ,みそ	精白米,もち米,油,三温 糖,じゃが芋	ごぼう,人参,たけのこ,わらび,ぜ んまい,干しいたけ,白菜,きゅうり, しょうが,大根,長ねぎ,小松菜	586 kcal 24.8 g 20.9 g
26木	エビクリームライス グリーンサラダ メロン	○	★牛乳,鶏肉,★生ク リーム,★えび	精白米,油,★バター,薄 力粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,しょ うが,ブロッコリー,キャベツ,きゅう り,★メロン	631 kcal 22.1 g 21.5 g
27金	ごはん 八宝焼き 風味和え 大根のみそ汁	○	★牛乳,★いか,鶏肉, ★鶏卵,豆腐,みそ	精白米,油,三温糖,ごま 油	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ね ぎ,しょうが,小松菜,人参,もやし, 大根	579 kcal 26.0 g 21.6 g
28土	カツカレーライス フレンチサラダ オレンジゼリー	○	★牛乳,鶏肉,豚肉,ア ガー	精白米,薄力粉,パン 粉,油,じゃが芋,上白糖	しょうが,玉ねぎ,セロリ,人参,しめ じ,キャベツ,きゅうり,みかんジュ ース,みかん缶	681 kcal 26.1 g 19.7 g
31火	ごはん 魚のホイル焼き さつま揚げと野菜の含め煮 かき玉汁	○	★牛乳,★メルルーサ, ベーコン,★さつま揚 げ,★鶏卵	精白米,★バター,油,こ んにゃく,じゃが芋,三温 糖,でん粉	赤ピーマン,ピーマン,玉ねぎ,エリ ンギ,ごぼう,人参,たけのこ,小松 菜,長ねぎ	596 kcal 29.5 g 17.9 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。