

令和5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	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	ツナピラフ ポークビーンズ グリーンサラダ	○	★牛乳, ツナ, ベーコン, 豚肉, 大豆	精白米, 油, オリーブ油, じゃが芋, 三温糖	ピーマン, 人参, 玉ねぎ, とうもろこし, しめじ, セロリ, しょうが, トマト缶, パセリ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	636 kcal 24.1 g 22.9 g
2火	◆端午の節句メニュー 中華ちまき 生あげと野菜のみそいため 五目スープ	○	★牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, 豆腐	油, 三温糖, もち米, どん 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
8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
9火	ホットドッグ コーンクリームスープ りんご	○	★牛乳, ソーセージ, ★ 牛乳, ★生クリーム	★コッペパン, 油, じゃが 芋, 薄力粉	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, しょうが, ホー ルコーン, クリームコーン, りんご	579 kcal 20.8 g 24.1 g
10水	三色丼 青のりビーンズ えのきのみそ汁	○	★牛乳, 鶏肉, 高野豆 腐, ★鶏卵, 大豆, 青の り, 豆腐, みそ	精白米, 三温糖, 油, ごま 油, どん粉, じゃが芋, 油	エリンギ, 人参, しょうが, 小松菜, えの き, 長ねぎ	672 kcal 27.6 g 24.4 g
11木	ごはん とり肉のバンバンジーソース 中華風サラダ 水菜スープ	○	★牛乳, 鶏肉	精白米, 油, 三温糖, ごま 油, ★白ごま, どん粉, 油	長ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, きゅ うり, キャベツ, 白菜, 水菜	572 kcal 22.7 g 23.1 g
12金	きんぴらライスバーガー 豆腐の和風スープ 河内ばんかん	○	★牛乳, 牛肉, のり, 豆 腐, 鶏肉	精白米, どん粉, 油, 上白 糖, ごま油	ごぼう, 人参, 干しいたけ, 小松菜, 白 菜, 長ねぎ, きくらげ, しょうが, 河内ば んかん	604 kcal 26.9 g 17.6 g
15月	エビクリームスパゲッティ アスパラサラダ メープルバナナケーキ	○	★牛乳, ★えび, ベーコ ン, ★生クリーム, ★鶏 卵	スパゲッティ, オリーブ 油, 油, ★バター, 薄力 粉, メープルシロップ, 上 白糖, ★バター	パセリ, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, しょうが, アスパラガス, きゅうり, キャ ベツ, ★バナナ	682 kcal 25.4 g 27.6 g
16火	じゃこわかめごはん ビーンズコロケ 小松菜のゴマ和え なめこのみそ汁	○	★牛乳, わかめ, ちりめ んじゃこ, 豚肉, 白いん げん豆, 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, 小松菜, 白菜, なめこ, 長ねぎ	651 kcal 23.8 g 21.1 g
17水	天津丼 豆腐のスープ 甘夏ミカン	○	★牛乳, 鶏肉, ★鶏卵, 豆腐, 豚肉	精白米, 油, 三温糖, どん 粉, ごま油	長ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょう が, 小松菜, 甘夏みかん	590 kcal 25.8 g 20.7 g
18木	ごはん おかかふりかけ サバの香味焼き いそ和え 大根のみそ汁	○	★牛乳, ちりめんじゃ こ, かつお節, さば, の り, 豆腐, みそ	精白米, 三温糖, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ, にんにく, 小松菜, 人 参, もやし, 大根	604 kcal 26.8 g 24.8 g
19金	ジャムパン ポテトミートグラタン コンソメスープ	○	★牛乳, 豚肉, ★チー ズ	★丸パン, じゃが芋, 油, 薄力粉, 上白糖, ★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	620 kcal 25.1 g 26.1 g
22月	ごはん 魚のホイル焼き さつまあげと野菜の煮もの 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 んにやく, じゃが芋, 三温 糖, どん粉	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	599 kcal 29.5 g 18.3 g
23火	あんかけ焼きそば もやしのナムル フルーツ白玉	○	★牛乳, 豚肉, ★いか, ★えび	油, 中華麺, 三温糖, どん 粉, ごま油, 上白糖, 白玉 粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, 白菜, もやし, チンゲンサイ, きゅうり, みかん缶, パイン缶	635 kcal 25.2 g 17.1 g
24水	チキンライス ジャーマンポテト キャベツのスープ	○	★牛乳, 鶏肉, ベーコン	精白米, 油, じゃが芋	とうもろこし, 玉ねぎ, 人参, マッシュ ルーム, ピーマン, パセリ, しょうが, キャベツ	570 kcal 20.7 g 18.0 g
25木	山菜おこわ 油あげのサラダ サケのみそ汁	○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さけ, みそ	精白米, もち米, 三温糖, 油, 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	589 kcal 24.9 g 20.8 g
26金	◆運動会おうねんメニュー 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 (乳なし), 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	682 kcal 26.1 g 19.7 g
30火	ピザトースト ソーセージと野菜のスープ煮 メロン	○	★牛乳, ベーコン, ★ チーズ, ウインナー	★食パン, 油, オリーブ 油, じゃが芋	トマト缶, にんにく, 玉ねぎ, とうもろこ し, ピーマン, しょうが, 人参, セロリ, し めじ, キャベツ, メロン	558 kcal 23.6 g 25.5 g
31水	ごはん イカのたつたあげ 風味和え 大根のみそ汁	○	★牛乳, ★いか, 豆腐, みそ	精白米, どん粉, 油, ごま 油, ★白ごま	しょうが, 小松菜, 人参, もやし, 大根	566 kcal 24.7 g 18.4 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。