

令和6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	1人分 たんぱく質 脂質
1水	◆八十八夜メニュー ごはん とり肉のごまみそ煮 白菜と油あげのサラダ まっちゃんミルクゼリー	○	★牛乳,鶏肉,みそ,油揚げ,寒天,★生クリーム	精白米,油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,★白ごま,上白糖	人参,たけのこ,れんこん,大根,干しいたけ,さやいんげん,白菜,きゅうり,しょうが	682 kcal 23.6 g 25.2 g
2木	◆端午の節句メニュー ちまき風おこわ 生あげと野菜の炒め物 五日スープ	○	★牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,豆腐	精白米,もち米,三温糖,油,でん粉,ごま油	干しいたけ,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	608 kcal 23.6 g 26.0 g
7火	◆健康力アップウィークコロポ ひじきごはん 大根とキュウリの風味づけ 肉じゃが	○	★牛乳,油揚げ,鶏肉,ひじき,ちりめんじゃこ,豚肉	精白米,もち米,油,三温糖,じゃが芋,こんにゃく	人参,枝豆,きゅうり,大根,しょうが,玉ねぎ	566 kcal 22.8 g 16.9 g
8水	ホットドッグ コーンクリームスープ セミノール	○	★牛乳,ソーセージ,鶏肉,★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,セミノール	560 kcal 21.5 g 23.3 g
9木	ごはん サケのバター焼き いろどりサラダ たまごスープ	○	★牛乳,さけ,鶏肉,★鶏卵	精白米,★バター,油,でん粉	人参,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ,しょうが,マッシュルーム,ホールコーン,パセリ	612 kcal 29.8 g 21.5 g
10金	じゃこわかめごはん コロッケ 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),三温糖,★白ごま	玉ねぎ,人参,小松菜,白菜,もやし,なめこ,長ねぎ	659 kcal 24.9 g 21.6 g
13月	ごはん 魚のホイル焼き さつまあげの煮もの かき玉汁	○	★牛乳,メルルーサ,ベーコン,さつま揚げ(卵なし),★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	601 kcal 29.5 g 18.3 g
14火	ミートソーススパゲッティ ポテトのハニーサラダ ヒュウガナツ	○	★牛乳,豚肉,大豆	マカロニスパゲッティ,油,薄力粉,じゃが芋,はちみつ	人参,玉ねぎ,しょうが,にんにく,セロリ,トマトジュース,パセリ,きゅうり,キャベツ,日向夏	587 kcal 23.4 g 21.3 g
15水	ごはん アジのおろしソース キャベツのじゃこサラダ 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,ごま油	しょうが,大根,人参,キャベツ,きゅうり,小松菜	588 kcal 27.0 g 18.7 g
16木	天津井 豆腐のスープ 河内ばんかん	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵,豆腐,豚肉	精白米,油,三温糖,でん粉,ごま油	長ねぎ,たけのこ,干しいたけ,しょうが,人参,小松菜,河内晩柑	593 kcal 25.7 g 20.9 g
17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,★牛乳,★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	606 kcal 24.3 g 24.3 g
20月	ごまごはん さばのピリ辛焼き 豚肉と野菜のソテー わかめスープ	○	★牛乳,さば,みそ,豚肉,鶏肉,わかめ,豆腐	精白米,★白ごま,上白糖,油,ごま油	にんにく,長ねぎ,人参,にら,キャベツ,もやし,白菜,しょうが	587 kcal 28.4 g 22.6 g
21火	パエリア レンズマメのスープ メロン	○	★牛乳,鶏肉,★えび,★いか,ベーコン,レンズ豆	精白米,★バター,油,じゃが芋,オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,赤ピーマン,ピーマン,人参,しめじ,キャベツ,パセリ,メロン	573 kcal 23.5 g 19.5 g
22水	山菜ごはん 和風サラダ 石狩汁	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ,さけ,みそ	精白米,油,三温糖,ごま油,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,キャベツ,きゅうり,大根,長ねぎ,小松菜	558 kcal 24.4 g 19.3 g
23木	ジャコカレードースト じゃがいも団子入りポトフ りんご	○	★牛乳,ちりめんじゃこ,★チーズ,鶏肉,白いんげん豆	★食パン,★白ごま,マヨネーズ(卵なし),じゃが芋,でん粉,白玉粉	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,りんご	675 kcal 28.6 g 27.1 g
24金	ごはん かつおぶりかけ イカのたつたあげ もやしの和え物 大根のみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,★いか,豆腐,みそ	精白米,三温糖,上白糖,でん粉,油,ごま油,★白ごま	しょうが,小松菜,人参,もやし,大根	602 kcal 28.6 g 19.7 g
27月	ハヤシライス シーザーサラダ 甘夏ミカン	○	★牛乳,豚肉,★生クリーム,★チーズ,ベーコン	精白米,油,★バター,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,しめじ,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,甘夏みかん	657 kcal 21.1 g 23.1 g
28火	三色丼 青のリビーンズ 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,でん粉,じゃが芋	エリンギ,人参,しょうが,小松菜,もやし,えのき,長ねぎ	678 kcal 28.7 g 24.2 g
29水	ごはん とり肉のパン粉焼き ひよこ豆のサラダ キャベツのスープ	○	★牛乳,鶏肉,ひよこ豆	精白米,オリーブ油,パン粉(乳なし),油	にんにく,パセリ,人参,ホールコーン,きゅうり,しょうが,キャベツ,玉ねぎ	612 kcal 23.3 g 24.8 g
30木	ソース焼きそば 大根のサラダ 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,レモン果汁,みかん缶,パイン缶,★黄桃缶	607 kcal 23.5 g 18.4 g
31金	チキンライス ジャーマンポテト ジュリエンスープ	○	★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	574 kcal 21.2 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。
※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。