



令和7年 5月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 倉永 ひさ

日	献立名	牛乳	●血や肉になる	●熱や力の元になる	●体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	◆八十八夜メニュー わかめうどん 大根サラダ 抹茶蒸しケーキ	○	★牛乳,わかめ,豚肉, 油揚げ,かまぼこ,ちりめ んじゃこ,★鶏卵	うどん,上白糖,油,ごま油,薄 力粉,三温糖,甘納豆(あず き)	人参,干しいたけ,白菜,長ねぎ,小松菜, 人参,大根,キャベツ,きゅうり	566 kcal 25.5 g 16.8 g
2 金	◆端午の節句メニュー ちまき風おこわ ポテト春巻き えび入り中華スープ	○	★牛乳,豚肉,白いんげ ん豆,★えび,豆腐	精白米,もち米,三温糖,油, 春巻きの皮(生),油,じゃが 芋,薄力粉,でん粉,ごま油	干しいたけ,たけのこ,人参,玉ねぎ,ホー ルコーン,長ねぎ,しょうが,チンゲンサイ	642 kcal 23.3 g 27.6 g
7 水	豚肉と大豆のドライカレー 春キャベツのコールスローサラダ なつみ	○	★牛乳,豚肉,大豆,高 野豆腐,ハム	精白米,油,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,エリンギ,人参,玉ねぎ, セロリ,キャベツ,きゅうり,パセリ,南津海	612 kcal 23.7 g 18.9 g
8 木	ごはん 五目炒め 白身魚のみそマヨ焼き 塩ちゃんこ汁	○	★牛乳,メルルーサ,み そ,鶏肉,生揚げ	精白米,マヨネーズ(卵なし), こんにゃく,じゃが芋,油,三温 糖,ごま油	玉ねぎ,人参,ごぼう,れんこん,大根,しめ じ,白菜,小松菜	566 kcal 23.4 g 20.3 g
9 金	◆青森県弘前市産寄贈りんご提供 ホイコーロー丼 中華風コーンスープ りんご	○	★牛乳,豚肉,みそ,豆 腐	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,りんご(しなの ゴールド)	610 kcal 22.0 g 19.6 g
12 月	ハヤシライス シーザーサラダ すりおろしりんごゼリー	○	★牛乳,豚肉,ハ丁み そ,★生クリーム,★チー ズ,ベーコン,寒天	精白米,油,中ざら糖,★バ ター,薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,エリンギ, しめじ,トマト缶,トマトジュース,キャベツ, きゅうり,人参,レモン果汁,りんご(しなの ゴールド),りんごジュース	651 kcal 21.7 g 19.5 g
13 火	ソース焼きそば ツナ入り大根ときゅうりのサラダ フルーツ白玉	○	★牛乳,豚肉,いか,青 のり,ツナ	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,きゅうり,大根,レモン果汁,み かん缶,パイン缶,黄桃缶	604 kcal 23.2 g 18.3 g
14 水	チキンライス 洋風卵スープ 青のりビーンズ	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵, 大豆,青のり	精白米,油,でん粉,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,しめじ,パセリ	600 kcal 24.7 g 20.3 g
15 木	じゃこわかめごはん アジフライ 小松菜のゴマあえ 油あげのみそ汁	○	★牛乳,わかめごはん の素,ちりめんじゃこ,あじ, 油揚げ,みそ	精白米,油,薄力粉,パン粉, パン粉,三温糖,★白ごま, じゃが芋	人参,もやし,小松菜,玉ねぎ	640 kcal 27.9 g 21.5 g
16 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	607 kcal 24.2 g 24.3 g
19 月	豚丼 豆腐のみそ汁 ごまじゃこあえ	○	★牛乳,豚肉,油揚げ, 豆腐,みそ,わかめ,ちりめ んじゃこ	精白米,油,こんにゃく,寒天,三 温糖,★白ごま	玉ねぎ,長ねぎ,わけぎ,えのき,小松菜, 人参,もやし	573 kcal 29.3 g 15.0 g
20 火	ゴボウガーリックライス さけの香草焼き コーンサラダ ポテトバタージュ	○	★牛乳,さけ,白いんげ ん豆,★生クリーム	精白米,オリーブ油,油,パン 粉,じゃが芋,★バター,米粉	にんにく,ごぼう,パセリ,キャベツ,人参, きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ,しょうが	635 kcal 28.2 g 19.7 g
21 水	ジャコカレードースト じゃがいも団子入りポトフ ニューサマーオレンジ	○	★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,ニューサマーオレンジ	650 kcal 28.7 g 26.8 g
22 木	山菜ごはん たらの磯辺あげ 沢煮わん	○	★牛乳,鶏肉,油揚げ, たら,青のり,豚肉	精白米,油,三温糖,油,薄力 粉,でん粉,じゃが芋	ごぼう,人参,たけのこ,山菜ミックス(うわ ばみそう,わらび,ぜんまい,細竹,えのき), 干しいたけ,大根,人参,えのき,大豆もや し,長ねぎ,小松菜	629 kcal 29.5 g 22.6 g
23 金	天津丼 豆腐と青菜のスープ セミノール	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵, 豆腐	精白米,油,三温糖,でん粉	長ねぎ,たけのこ,干しいたけ,人参,玉ね ぎ,にんにく,大豆もやし,チンゲンサイ,セミ ノール	587 kcal 25.9 g 20.1 g
26 月	ごはん 骨太ふりかけ 肉じゃが カリカリ油あげのごまドレサラダ	○	★牛乳,ちりめんじゃこ, かつお節,豚肉,油揚げ	精白米,★白ごま,三温糖, 油,こんにゃく,じゃが芋,ごま 油,上白糖,★練りごま	玉ねぎ,しょうが,人参,わけぎ,きゅうり,白 菜	599 kcal 24.7 g 18.2 g
27 火	シーフードピラフ ミネストローネ グレープゼリー	○	★牛乳,鶏肉,★えび, いか,ベーコン,豚肉,ア ガー	精白米,油,★バター,マカロ ニ,じゃが芋,三温糖,上白糖	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,どうもろこし, しめじ,にんにく,トマト,人参,セロリ,トマト 缶,ブロッコリー,ぶどうジュース,パイン缶	580 kcal 22.7 g 16.0 g
28 水	三色丼 大根のみそ汁 河内ばんかん	○	★牛乳,鶏肉,高野豆 腐,★鶏卵,油揚げ,み そ	精白米,三温糖,油,ごま油	エリンギ,人参,しょうが,小松菜,もやし,大 根,えのき,長ねぎ,河内晩柑	613 kcal 26.4 g 21.4 g
29 木	ホットドッグ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	○	★牛乳,ソーセージ, ベーコン,★生クリーム	★コッペパン,油,じゃが芋,米 粉	キャベツ,玉ねぎ,パセリ,人参,しょうが, ホールコーン,クリームコーン	566 kcal 21.9 g 24.0 g
30 金	ごはん いかの香味ソース 野菜のごまだれあえ かきたま汁	○	★牛乳,いか,豆腐,★ 鶏卵	精白米,油,でん粉,三温糖, 油,ごま油,★練りごま,★白ご ま	しょうが,長ねぎ,にんにく,人参,きゅうり, キャベツ,もやし,えのき	620 kcal 26.4 g 22.6 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。