



# 令和8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	1人分たんぱく質 脂質
1 金	◆端午の節句メニュー ちまき風おこわ 五目中華スープ いかのスパイシーあげ メロン入りフルーツポンチ	○	★牛乳,豚肉,いか,鶏肉,豆腐,寒天	精白米,もち米,三温糖,油,でん粉,薄力粉,春雨,ごま油,上白糖	干しいたけ,新たけのこ,人参,枝豆,にんにく,長ねぎ,白菜,小松菜,みかん缶,パイン缶,メロン	608 kcal 28.1 g 17.2 g
7 木	キーマカレー 野菜とじゃがいものサラダ きよみオレンジ	○	★牛乳,豚肉,大豆	精白米,油,薄力粉,じゃが芋,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト缶,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	677 kcal 25.6 g 25.5 g
8 金	ゆかりじゃこごはん えのきのみそ汁 いんげん豆入りコロッケ キャベツときゅうりのサラダ	○	★牛乳,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,ごま油	玉ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ,えのき,長ねぎ,小松菜	642 kcal 23.7 g 19.9 g
11 月	ホットドッグ ジャーマンポテト コーンクリームスープ セミノール	○	★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,ピーマン,人参,しょうが,ホールコーン,クリームコーン,パセリ,セミノール	564 kcal 21.6 g 23.8 g
12 火	かつおめし かきたま豚汁 糸かんでんのサラダ	○	★牛乳,かつお,豚肉,豆腐,みそ,★鶏卵,糸寒天	精白米,油,米粉,上白糖,★白ごま,油,じゃが芋,でん粉,ごま油,★練りごま	しょうが,みつば,ごぼう,人参,大根,わけぎ,キャベツ,きゅうり	579 kcal 23.9 g 19.7 g
13 水	ハヤシライス 大根のフレンチサラダ メロン	○	★牛乳,ベーコン,豚肉,ハ丁みそ	精白米,油,中ざら糖,★バター,薄力粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,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,大根,メロン	631 kcal 23.3 g 20.1 g
14 木	ごはん さわらのみそマヨ焼き アスパラのごまあえ 吉野汁	○	★牛乳,さわら,みそ,鶏肉,油揚げ,豆腐	精白米,マヨネーズ(卵なし),★白ごま,★練りごま,三温糖,でん粉	玉ねぎ,人参,もやし,キャベツ,アスパラガス,大根,長ねぎ,小松菜,干しいたけ	584 kcal 26.6 g 23.1 g
15 金	若竹うどん 白菜としらすのサラダ 抹茶蒸しケーキ	○	★牛乳,わかめ,鶏肉,油揚げ,かまぼこ,しらす,★鶏卵,★牛乳	うどん,麩,上白糖,ごま油,薄力粉,三温糖,★バター,甘納豆(あずき)	人参,干しいたけ,新たけのこ,長ねぎ,小松菜,きゅうり,白菜,もやし,水菜,しょうが	571 kcal 24.8 g 17.0 g
18 月	シーフードクリームライス ポテトのハニーサラダ デコボン	○	★牛乳,鶏肉,★えび,いか,★生クリーム	精白米,油,★バター,薄力粉,油,じゃが芋,はちみつ	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,しょうが,人参,きゅうり,キャベツ,デコボン	686 kcal 25.0 g 23.5 g
19 火	ごはん すずきのおろしソース 野菜のごまだれあえ かきたま汁	○	★牛乳,すずき,鶏肉,豆腐,★鶏卵	精白米,油,でん粉,三温糖,ごま油,★練りごま,★白ごま	しょうが,大根,人参,きゅうり,キャベツ,もやし,長ねぎ,えのき,わけぎ	607 kcal 27.4 g 21.2 g
20 水	ホイコーロー丼 豆腐と水菜のスープ 沖縄パイン	○	★牛乳,豚肉,みそ,鶏肉,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,もやし,しょうが,水菜,パインアップル	578 kcal 23.2 g 19.9 g
21 木	スパゲッティミートソース ハムサラダ アセロラゼリー	○	★牛乳,ベーコン,豚肉,レンズ豆,ハム,寒天	スパゲティ,オリーブ油,中ざら糖,上白糖	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト缶,パセリ,キャベツ,きゅうり,パイン缶,アセロラジュース	612 kcal 26.4 g 20.1 g
22 金	ごはん 骨太ふりかけ ぎせい豆腐 野菜の浅づけ なめこのみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃこ,かつお節,鶏肉,豆腐,★鶏卵,油揚げ,みそ	精白米,★白ごま,三温糖,油,でん粉,じゃが芋	人参,たけのこ,長ねぎ,干しいたけ,しょうが,キャベツ,きゅうり,なめこ,小松菜	600 kcal 28.1 g 20.4 g
25 月	◆米粉コラボ キムチチャーハン 米粉のチヂミ わかめスープ 冷凍みかん	○	★牛乳,豚肉,★鶏卵,いか,高野豆腐,鶏肉,わかめ	精白米,ラード,ごま油,三温糖,米粉,でん粉,★白ごま,じゃが芋	人参,玉ねぎ,にら,キムチ,干しいたけ,にんにく,もやし,しめじ,長ねぎ,白菜,しょうが,小松菜,冷凍みかん	581 kcal 22.8 g 18.3 g
26 火	高野豆腐入りそばろごはん じゃこサラダ かぶのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆腐,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,ごま油,じゃが芋	しょうが,人参,さやいんげん,きゅうり,大根,キャベツ,えのき,かぶ,長ねぎ,かぶの葉,小松菜	595 kcal 26.5 g 19.8 g
27 水	ハニートースト ポークビーンズ コーンサラダ きよみオレンジ	○	★牛乳,大豆,ベーコン,豚肉	★食パン,★バター,はちみつ,油,じゃが芋	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,トマト缶,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,清見オレンジ	617 kcal 25.3 g 25.7 g
28 木	ごはん さけのホイル焼き きゅうりとじゃこの甘酢あえ 肉じゃが	○	★牛乳,さけ,ベーコン,ちりめんじゃこ,豚肉	精白米,油,★バター,★白ごま,上白糖,ごま油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	赤ピーマン,ピーマン,玉ねぎ,エリンギ,きゅうり,もやし,しょうが,人参,わけぎ	594 kcal 31.0 g 16.5 g
29 金	あんかけ焼きそば じゃがいものケチャップあえ メロン	○	★牛乳,豚肉,いか,★えび,西京みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,じゃが芋,油	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,メロン	606 kcal 25.8 g 20.6 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。