

# 令和3年 5月献立表



港区立青南小学校  
校長 関 幸治  
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
6 木	中華たきおこわ 中華風サラダ 五目スープ	○	★牛乳,豚肉,鶏肉, 豆腐	精白米,もち米,三温 糖,油,ごま油	干しいたけ,たけのこ,人参, きゅうり,キャベツ,長ねぎ,小 松菜,しめじ,白菜,しょうが	601 kcal 22.3 g 24.6 g
7 金	じゃこワカメごはん ポテトコロケ 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, 昆布,豆腐,みそ	精白米,油,じゃが芋, 薄力粉,パン粉,油,三 温糖,★白ごま	玉ねぎ,人参,小松菜,白菜,な めこ,長ねぎ	693 kcal 21.9 g 21.1 g
10 月	ごはん サケのムニエル イタリアンサラダ コンソメスープ	○	★牛乳,★さけ,鶏肉	精白米,薄力粉,★パ ター,油,オリーブ油	レモン,きゅうり,キャベツ,人 参,玉ねぎ,しょうが,パセリ	632 kcal 26.6 g 22.8 g
11 火	ひじきごはん しゃぶしゃぶサラダ 玉ねぎのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,ひじき, 大豆,豚肉,寒天,昆 布,みそ	精白米,もち米,油,三 温糖,★白ごま,ごま 油,上白糖,じゃが芋	人参,きゅうり,キャベツ,玉ね ぎ	629 kcal 21.8 g 20.2 g
12 水	コーンライス コールスローサラダ 魚介のトマトスープ	○	★牛乳,ハム,★たら, ★いか	精白米,油,オリーブ 油,じゃが芋	ホールコーン,キャベツ,きゅう り,人参,パセリ,★にんにく,玉 ねぎ,しょうが,トマト缶	596 kcal 25.2 g 13.8 g
13 木	ピザトースト 野菜のスープ煮 甘夏ミカン	○	★牛乳,ベーコン,★ チーズ,豚肉	★食パン,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, 甘夏みかん	604 kcal 27.3 g 24.4 g
14 金	きんぴらライスバーガー 豆腐の和風スープ	○	★牛乳,豚肉,のり,豆 腐,鶏肉	精白米,でん粉,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	600 kcal 25.1 g 16.5 g
17 月	ごま豆乳うどん ゆで野菜のレモン風味 たまごむしパン	○	★牛乳,鶏肉,みそ,豆 乳,★鶏卵,★生ク リーム	うどん,油,ごま油,★ 白ごま,薄力粉,三温 糖	長ねぎ,しょうが,もやし,小松 菜,人参,きゅうり,キャベツ,レ モン果汁	639 kcal 24.1 g 29.0 g
18 火	ごはん あじの南蛮漬け じゃこ和え 小松菜のみそ汁	○	★牛乳,★あじ,のり, ★ちりめんじゃこ,豆 腐,みそ	精白米,三温糖,油,で ん粉	しょうが,長ねぎ,小松菜,白 菜,もやし,大根,人参	608 kcal 26.5 g 17.6 g
19 水	エビクリームライス グリーンサラダ ばんかん	○	★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,ばんかん	664 kcal 22.9 g 22.6 g
20 木	三色丼 青のりビーンズ 豆腐のみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,高野豆 腐,大豆,青のり,昆 布,豆腐,みそ,わかめ	精白米,三温糖,油,ご ま油,でん粉,じゃが 芋,油	エリンギ,人参,しょうが,とうも ろこし,小松菜,もやし,長ねぎ	636 kcal 24.4 g 19.1 g
21 金	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,薄力粉	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	617 kcal 21.9 g 28.3 g
24 月	ジャンバラヤ コロコロサラダ 野菜スープ	○	★牛乳,ウインナー,ヒ ヨコ豆	精白米,オリーブ油, 油	しょうが,★にんにく,玉ねぎ, ピーマン,赤ピーマン,黄ピー マン,人参,ホールコーン,きゅ うり,キャベツ,パセリ	585 kcal 16.5 g 19.2 g
25 火	ごはん 八宝焼き 風味和え 大根のみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏 卵,昆布,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	602 kcal 24.2 g 21.2 g
26 水	じゃこチャーハン ワンタンのパリパリサラダ 中華風卵スープ	○	★牛乳,★ちりめん じゃこ,鶏肉★鶏卵	精白米,ごま油,油,ワ ンタンの皮,でん粉	★にんにく,人参,玉ねぎ,野沢 菜,キャベツ,きゅうり,ホール コーン,クリームコーン,しょう が,パセリ	654 kcal 22.3 g 21.5 g
27 木	スパゲッティミートソース キャベツのサラダ メロン	○	★牛乳,豚肉	油,薄力粉,オリーブ 油,スパゲッティ	★にんにく,玉ねぎ,人参,トマ トジュース,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,★メロン	645 kcal 23.6 g 21.9 g
28 金	ごはん 魚の辛みソース 和風ごまサラダ じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,★メルルー サ,油揚げ,みそ,わか め	精白米,でん粉,薄力 粉,三温糖,油,ごま 油,★白ごま,じゃが芋	しょうが,★にんにく,人参,きゅ うり,キャベツ,玉ねぎ	609 kcal 24.2 g 16.5 g
29 土	◆運動会 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	687 kcal 25.2 g 19.3 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。