

令和7年5月 予定献立表

港区立小中一貫教育校
御成門学園 御成門中学校
校長 阿部 俊幸
栄養士 芦澤 あずさ



日	献立	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	トリシェフからひとこと	1人分 たんぱく質 脂質
1 木	ガーリックトースト ボークビーンズ ツナサラダ	○	牛乳,大豆,豚肉, ツナ チーズ	ソフトフランスパン, バター,じゃが芋,油, 上白糖	にんにく,パセリ,玉ねぎ,人参, セロリ,しょうが,スナップエ ンドウ,キャベツ,きゅうり,○ レモン果汁	ボークビーンズは畑の肉と呼ばれる 大豆をたっぷり使ったお惣菜です。 成長期の体作りに欠かせません。	807 kcal 37.4 g 39.7 g
2 金	中華ちまき 酸辣湯スープ 豆乳杏仁豆腐	○	牛乳,豚肉, 鶏肉,豆腐, 鶏卵,寒天,牛乳, 豆乳,生クリーム	もち米,ごま油,三温 糖, でん粉,上白糖	干しいたけ,たけのこ,人参, しょうが,きくらげ,しめじ,長 ねぎ, ★黄桃缶,パイン缶,○みかん	5日はこどもの日。 この日に食べる粽にちなんで 中華ちまきをつくります。	747 kcal 26.5 g 25.7 g
7 水	@Base 肉野菜ピラフカリカリオニオン ブロッコリーと鶏のサラダ チャンピニオンのクリームス ご飯	○	牛乳,鶏肉 生クリーム	精白米,油,オリーブ 油, 強力粉,油,じゃが芋, バター	人参, 玉ねぎ, ブロッコリー, マッシュルーム	★商店街連携事業★ 白金高輪地区 コラボメニューの 登場です	847 kcal 35.9 g 39.7 g
8 木	切干大根卵焼き おかかサラダ 新じゃが芋とさやえんどうのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,鶏卵 糸揚げ卵, 昆布,みそ,	精白米,油,上白糖 じゃが芋	長ねぎ,切干し大根,枝豆, きゅうり,キャベツ,人参,玉ね ぎ, サヤエンドウ	切り干し大根をいつもより 軟らかく煮て 卵焼きの具材としました。 ふっくらしてほんのり甘い卵焼きです。	741 kcal 32.0 g 23.6 g
9 金	ゆかりご飯 ツナチーズコロッケ サラダ もやしスープ	○	牛乳,チーズ, ツナ, 鶏卵, 鶏肉,わかめ	精白米,じゃが芋 薄力粉,パン粉, オリーブ油	玉ねぎ,枝豆,きゅうり,キャベ ツ ★トマト,もやし,しょうが	蒸してつぶしたじゃが芋にツナとチーズをまぜま した。 手作りコロッケの素朴な味わい。ジャガイモの味 が感じられます。	785 kcal 28.8 g 22.6 g
1 2 月	サーモンとパスタの米粉クリームドリア キャベツスープ 果物(りんご)	○	牛乳,さけ,牛乳, 生クリーム,チー ーズ, ベーコン	精白米,バター, リール油,油,米粉, じゃが芋	人参,玉ねぎ,枝豆,マッシュ ルーム,しょうが,★トマト, キャベツ,りんご	今月の米粉メニューは、サーモンのドリアです。 薄力粉の代わりに、米粉を使ってホワイソース を作ります。薄力粉に比べてダマになりにくく、 作りやすい特徴があります	744 kcal 30.2 g 28.2 g
1 3 火	にんしの蒲焼き丼 白菜の塩もみ なまあげと大根のみそ汁	○	牛乳, にんし,みそ, 生揚げ	精白米,でん粉,油, 強力粉,三温糖,ごま 油	しょうが,かぼちゃ, 白菜,きゅうり,小松菜,大根,長 ねぎ	にんしの卵の「数の子」は有名ですが脂ののった にんしの身がおいしいことはあまり知られていま せん。今日はその「身」をから揚げにして、かば 焼き風に仕上げました	775 kcal 29.0 g 25.4 g
1 4 水	カレーうどん 抹茶ドーナツ キャベツの香り漬け	○	牛乳,豚肉,ちくわ, 豆腐,きな粉	うどん,油,上白糖, でん粉,ごま油, 薄力粉,油	人参,小松菜,長ねぎ,玉ねぎ, キャベツ	宇治産の抹茶をたっぷり使い 甘さ控えめ、噛み応えしつかりの 豆腐ドーナツを作りました。	843 kcal 27.6 g 34.0 g
1 5 木	ハヤシライス アスパラガスのサラダ 果物(カットメロン)	○	牛乳,牛肉, 生クリーム	精白米,油,バター, 薄力粉	にんにく,しょうが,人参,玉ね ぎ, しめじ,トマトジュース,アス パラガス,キャベツ,きゅうり, ★	今が旬 アスパラガスのサラダ	788 kcal 22.0 g 25.7 g
1 6 金	三色丼 豆腐のみそ汁 果物(河内晩柑)	○	牛乳,鶏肉, 高野豆腐,鶏卵, 昆布,豆腐, みそ,わかめ	精白米,三温糖,油, ごま油	しょうが,江戸菜, 長ねぎ, えのきだけ ★河内晩柑	給食は食事について学ぶ時間。盛り付けを学ぶの もその一つ。三食丼は、炒り卵、えのき茸入りの 鶏そば、青菜の和え物を、いろいろよく美しく 盛り付けましょう。給食当番の協力で、目も口も	762 kcal 33.7 g 23.7 g
1 9 月	ご飯 サワもろみ焼 柴漬ポテトサラダ 沢煮椀	○	牛乳,さわら, もろみみそ, 豚肉,油揚げ	精白米, 三温糖,じゃが芋, マヨネーズ(卵なし), でん粉	しょうが,枝豆,きゅうり,柴漬 け, ごぼう,もやし,人参,しめじ, 長ねぎ	★柴漬けとポテトでサラダ! ? 意外な組み合わせが 食欲をそそる一品です	801 kcal 36.8 g 30.5 g
2 0 火	そら豆とアスパラのかき揚げ丼 ゆかり漬 なめこ長葱のみそ汁	○	牛乳, 鶏卵,昆布, 豆腐,みそ	薄力粉,でん粉,油, 精白米,三温糖	空豆,玉ねぎ,アスパラガス, とうもろこし,きゅうり, キャベツ,なめこ,長ねぎ	旬の野菜をかき揚げにして自家製の天つゆでいた だきます。付け合わせにはゆかりで味付けした、 さっぱりとした漬物です	734 kcal 21.9 g 17.8 g
2 1 水	グラタンパン ミネストローネ 果物(雪中甘夏)	○	牛乳,鶏肉, ひよこ豆,牛乳, 生クリーム,チー ーズ, ベーコン	丸パン,油,バター,米 粉,じゃが芋,オリ ーブ油	白菜,玉ねぎ,枝豆,しょうが, キャベツ,セロリ,人参,トマ ト缶,にんにく,トマトジュース, ★雪中甘夏	一つ一つ手作業でパンケースを成形し、手作りの クリームシチューを詰め込みました。周りのパン を少しずつつきつけてシチューと一緒にたべると、 最後までおいしい!	841 kcal 41.1 g 38.2 g
2 2 木	ご飯 ほっけのホイル焼 揚げいもそばろ煮 みそ汁	○	牛乳 ほっけ,ベーコン, 豚肉,昆布, みそ	精白米,ごま油, じゃが芋,油,三温糖	赤ピーマン,ピーマン,黄ピー マン,玉ねぎ,エリンギ,人参,た けのこ, 干しいたけ,オクラ,大根,長ね ぎ	魚のホイル焼きは、ホイルを開けた瞬間に立ちの ぼる、良い香りもおいしさの一つ。この瞬間を逃 さないように、集中して包みを開きましょう。	775 kcal 33.0 g 22.4 g
2 3 金	キムチとじゃこのチャーハン ニンジンレッシングサラダ かきたま汁	○	牛乳,ちくわ, 牛ひき肉,鶏卵, ★ちりめんじゃこ わかめ,豆腐	精白米,ごま油,油, 上白糖,でん粉	にんにく,長ねぎ,とうもろこ し, オクラ,キムチ,キャベツ,★ミ ニトマト,きゅうり,玉ねぎ,人 参,しょうが	熟成キムチと、ちりめんじゃこのチャーハン。家 で作るときは、市販の刻みキムチを使えば、野菜 を切る手間も省けて、キムチのうまみで簡単にお いしいチャーハンが、出来上がります。	717 kcal 31.6 g 20.8 g
2 6 月	ご飯 さけのパン粉焼 イタリアンサラダ 野菜スープ	○	牛乳, さけ	精白米,オリーブ油, パン粉,じゃが芋	にんにく,にんにく,パセリ,き ゅうり,キャベツ,玉ねぎ,★ト マト, しょうが,人参	にんにく, パセリやスパイスを混ぜ込んだ パン粉を、鮭に乗せて香ばしく 焼き上げます。香りと食感を楽しんでください。	789 kcal 31.8 g 29.2 g
2 7 火	マーボー丼 春雨サラダ 中華コンスープ	○	牛乳,豚肉,みそ, 八丁みそ,豆腐, ハム,鶏卵	精白米,油, 上白糖,でん粉 ごま油, 緑豆春雨,三温糖	人参,にら,たけのこ,長ねぎ, にんにく,しょうが,きゅうり, 玉ねぎ,クリームコーン	スープは、横浜中華街のレシピを再現。鶏ガラ スープベースに、玉ねぎとクリームコーンの甘み をプラス。卵はしっかりと混ぜてスープになじ ませ、濃厚で優しい味わいに仕上げます。	771 kcal 29.5 g 24.6 g
2 8 水	ラゴッチャ東京 ポロネーゼ ラゴッチャアンチョビサラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	○	牛乳,牛肉, 生クリーム,チー ーズ アンチョビ	ペンネ, オリーブ油, バター, 油,上白糖	トマト缶,玉ねぎ,セロリ,人参, ボルチーニ,大根,ブロッ コリー,キャベツ,きゅうり,に んにく ニューサマーオレンジ	白金台の秋川牛とワインにこだわる イタリアンレストランのコラボ企画。 同店名物、牛焼肉とボルチーニの ポロネーゼです。	780 kcal 31.5 g 30.1 g
2 9 木	ご飯 さばの加-揚げ おひたし じゃが芋とおおさの味噌汁	○	牛乳,さば のり,生揚げ, おおさ,みそ	精白米, でん粉,油, じゃが芋	にんにく,しょうが,小松菜, キャベツ,もやし,長ねぎ	おおさは海藻の一種でのりの仲間。 手軽に使える彩りよく香りもよいので、 味噌汁やあえ物のアレンジにぴったり。	780 kcal 32.4 g 30.2 g
3 0 金	ターメリックライス タンドリーチキン サラダ そら豆のポタージュ	○	牛乳,鶏肉, ヨーグルト, 牛乳,生クリーム	精白米,バター,油,油, バター,じゃが芋	にんにく,しょうが,大根 ブロッコリー,キャベツ,き ゅうり,玉ねぎ,空豆,人参,セロリ	ヨーグルト、カレー粉、スパイス、調味料などを 配合したたれに、鶏肉をしっかりと漬け込みまし た。タンドリーの代わりに大型のオープンで、こ んがり焼き上げます。	719 kcal 28.5 g 27.6 g
3 1 土	カツカレーライス グリーンサラダ フルーツゼリーハートいちご	○	牛乳,豚肉, 鶏卵,豚肉, アガー	精白米, 薄力粉,パン粉, 油 じゃが芋 上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セ ロリ,人参,しめじ,さやいんげ ん,ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,りんごジュース,★ 黄桃缶,パイン缶,	皆さんの健康を祈り カツカレーを準備しました。 給食室からの応援の気持ちを イチゴの♡ハート♡に託します	851 kcal 30.7 g 29.5 g

※アレルギー食品に★記号を表示しています※献立は仕入れの都合により、変更になる場合があります