



令和7年度 5月献立予定表



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

日	献立		血や肉になる食品 (赤)		エネルギーになる食品 (黄)	体の調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	1人あたり たんぱく質
	主食	おかず・デザート						
1木	ごはん	ホキのみそマヨネーズ焼き ポテトの和風サラダ けんちん汁		ホキ,みそ,豆腐	精白米,ベジタブルマヨネーズ じゃが芋,米油,ごま油 白ごま,里芋	人参,きゅうり,ごぼう,大根,長ねぎ	塩,こしょう,白ワイン,からし 酢,醤油,だし昆布,だし削り節	616 kcal 24.8 g
2金	中華風おこわ	キャベツの中華ゴマサラダ 五目スープ		豚肉,鶏卵,豆腐	精白米,もち米,ごま油 上白糖,米油,白ごま	人参,たけのこ,干しいたけ キャベツ,きゅうり,しょうが 白菜,長ねぎ,小松菜	酒,塩,オイスターソース 醤油,酢,こしょう,鶏がら	589 kcal 25.5 g
7水	ごはん	サバの塩焼き キャベツのゴマ酢和え 豆腐とナメコのみそ汁		さば,豆腐,みそ	精白米,米油,三温糖,白ごま	小松菜,人参,キャベツ なめこ,長ねぎ	塩,醤油,りんご酢 酢,だし削り節	607 kcal 23.9 g
8木	シナモントースト	コーンシチュー アスパラのグリーンサラダ		鶏肉,大豆	食パン,マーガリン,グラニュー糖 米油,じゃが芋,米粉	玉ねぎ,人参,セロリ,しょうが ホールコーン,クリームコーン アスパラガス,キャベツ,きゅうり	シナモン,白ワイン,鶏がら 塩,こしょう,パセリ,酢	631 kcal 24.9 g
9金	ナシゴレン	ポテトのハニースラダ キャベツのスープ リンゴ		豚肉,えび,ベーコン	精白米,揚げ油,米油 じゃが芋,はちみつ	にんにく,しょうが,赤ピーマン ホールコーン,レモン,人参 きゅうり,キャベツ,りんご	酒,鷹の爪,塩,こしょう トムヤムバースト,ナンプラー パセリ,酢,からし,鶏がら パセリ	599 kcal 20.4 g
12月	ごはん	ワカサギの南蛮漬 さつま揚げとじゃがいもの旨煮 豆腐とワカメのみそ汁		わかさぎ,さつま揚げ,油揚げ みそ,豆腐,わかめ	精白米,米油,でん粉,三温糖 こんにゃく,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,人参,ごぼう たけのこ,さやいんげん	醤油,酒,酢,一味唐辛子 だし削り節,みりん,塩	612 kcal 24.6 g
13火	たけのこごはん	鶏肉のねぎソース モヤシのおひたし 豆腐と小松菜のみそ汁		油揚げ,鶏肉,みそ,豆腐	精白米,米油,三温糖	新たけのこ,しょうが,長ねぎ にんにく,小松菜,人参 もやし,しめじ	酒,塩,醤油,だし昆布 みりん,だし削り節,酢	585 kcal 26.2 g
14水	ココアパン	ポテトグラタン キャベツサラダ ほうれん草のスープ		豚肉,チーズ,ベーコン	ココアパン,じゃが芋,米油,米粉	にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,キャベツ きゅうり,しょうが,ほうれん草	塩,こしょう,ナツメグ,トマト ピューレ,トマトケチャップ 酢,鶏がら,パセリ	579 kcal 23.8 g
15木	ごはん	野菜の肉巻き和風ソース 白菜の磯和え じゃがいもとワカメのみそ汁 冷凍ミカン		豚肉,のり,油揚げ,みそ,わかめ	精白米,米油,三温糖 でん粉,じゃが芋	さやいんげん,人参,しょうが 小松菜,白菜,もやし,みかん	塩,こしょう,醤油,みりん だし削り節	624 kcal 25.7 g
16金	スタミナ丼	モヤシと小松菜のナムル 春雨と豆腐の中華スープ		豚肉,豆腐	精白米,米油,上白糖,でん粉 ごま油,緑豆春雨	にんにく,しょうが,玉ねぎ エリンギ,ピーマン,赤ピーマン 小松菜,人参,もやし,干しいたけ たけのこ,白菜,チンゲンサイ,長ねぎ	酒,醤油,塩,こしょう オイスターソース ラー油,鶏がら	623 kcal 25.5 g
19月	ごはん	ツナ入り卵焼き モヤシのおひたし 大根とワカメのみそ汁		ツナ,鶏卵,みそ,わかめ	精白米,米油,三温糖	人参,玉ねぎ,干しいたけ グリーンピース,小松菜,もやし 大根,長ねぎ	塩,酒,醤油,だし削り節	603 kcal 25.8 g
20火	五目あんかけそば	豆モヤシのナムル フルーツポンチ		豚肉,いか,えび	米油,中華麺,三温糖,でん粉 ごま油,上白糖	人参,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ 白菜,もやし,きゅうり 大豆,もやし,パプリカ,みかん缶 黄桃缶,バナナ缶,りんご缶	塩,こしょう,酒,醤油,ラー油 酢,白ワイン,サイダー	606 kcal 28.0 g
21水	チキンライス	ビーンズサラダ コーンスープ		鶏肉,ひよこ豆,ベーコン	精白米,バター,米油,でん粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ホール コーン,ピーマン,キャベツ,きゅう り,しょうが,クリームコーン	パプリカ,白ワイン,塩,こしょう トマトピューレ トマトケチャップ,酢 ガーリックパウダー,鶏がら パセリ	598 kcal 19.9 g
22木	ごはん	豚肉の生姜焼き 白菜のおひたし 豆腐入りかき玉汁		豚肉,鶏卵,豆腐	精白米,米油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,小松菜,人参 白菜,長ねぎ	醤油,酒,みりん,だし昆布 だし削り節,塩	596 kcal 26.9 g
23金	ごはん	サケのバター醤油焼き 野菜の炒め煮 長布豆 じゃがいもと小松菜のみそ汁		さけ,大豆,昆布,油揚げ,みそ	精白米,バター,米油,こんにゃく 三温糖,じゃが芋	ごぼう,人参,たけのこ,れんこん 干しいたけ,小松菜	塩,こしょう,酒,醤油 だし削り節	602 kcal 29.7 g
26月	カレーライス	コールスローサラダ 河内晩柑		豚肉	精白米,米油,じゃが芋,米粉	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,人参,キャベツ きゅうり,ホールコーン,河内晩柑	赤ワイン,鶏がら,カレー粉 塩,パセリ トマトケチャップ ウスターソース,酢,こしょう	664 kcal 20.7 g
27火	ごはん	かつおの旨辛揚げ モヤシの磯和え 苦野汁		かつお,青のり,のり,豆腐	精白米,米油,でん粉,三温糖 里芋,でん粉	しょうが,小松菜,人参,もやし 大根,長ねぎ	醤油,みりん,だし昆布 だし削り節,塩	601 kcal 29.4 g
28水	和風スパゲッティ	ポテトサラダ メロン		鶏肉,いか,のり	米油,でん粉,オリーブ油 スパゲッティ,じゃが芋 ベジタブルマヨネーズ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参 しめじ,長ねぎ,きゅうり ホールコーン,メロン	酒,塩,こしょう,醤油 一味唐辛子,酢	587 kcal 23.8 g
29木	ごはん	鶏肉の香味焼き モヤシのゴマ酢和え 豆腐と小松菜のすまし汁		鶏肉,豆腐	精白米,白ごま,米油,三温糖,白ご ま	長ねぎ,しょうが,にんにく 小松菜,人参,もやし	醤油,みりん,酒,酢,塩 だし昆布,だし削り節	582 kcal 26.4 g
30金	ワカメごはん	白玉スープ 春雨の中華ゴマサラダ グレーゼリ		わかめごはんの素,鶏肉,寒天	精白米,白玉粉,緑豆春雨,米油 ごま油,白ごま,上白糖	しょうが,人参,大根,白菜 小松菜,キャベツ,きゅうり ぶどうジュース	鶏がら,酒,醤油,塩,酢,こしょう	611 kcal 18.1 g

今月の給食目標 「正しい食器の配置で食べよう」



※入荷状況により献立が変更になることがあります。