

令和7年5月 予定献立表 (改訂版)

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 ポークビーンズ 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, オレモン果汁	ポ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,毒天,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, のみかん缶,オレモン果汁	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 シ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 おかかサラダ 新じゃがとさやえんどうのみそ汁	○	牛乳,鶏肉,鶏卵 糸削り節, 昆布,みそ,	精白米,油,上白糖 じゃが芋	長ねぎ,切干大根,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, ツナ,チーズ, 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	バジルサーモン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 ズ, ベーコン	精白米,バター, リーブ油,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トソース 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	にしんの蒲焼き丼 白菜の塩もみ なまあげと大根のみそ汁	○	牛乳, にしん,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	にしんの卵の「数の子」は有名ですが脂のつた にしん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、噛み応えしっかりの 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 しめじ,トマトジュース, アスパラガス,キャベツ, きゅうり,玉ねぎ,★メロン	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 鶏そぼろ、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 サワラもろみ焼 柴漬ポテトサラダ 沢煮碗	○	牛乳,さわか, 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 ごぼろ,もやし,人参,しめじ, 長ねぎ	薬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 なめこと長葱のみそ汁	○	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 ズ, 豚肉,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 を少しずつちぎっ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 ほっけホイル焼 揚げいもそぼろ煮 みそ汁	○	牛乳, 鶏卵,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 ニンジンドレッシングサラダ 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, なめこ,★まろしお	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、鮭に巻いて香ばしく 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、横浜中華街のレシビを再現。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。卵はしっかりかき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 ズ, アンチョビ	パンネ, オリーブ油, バター, 油,上白糖	トマト缶,玉ねぎ,セロリ,人参, パルチータ,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とのコラボ企画。 同店名物、牛塊肉とボルチーニ茸の 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 じゃが芋とあおさの味噌汁	○	牛乳,さば のり,生揚げ, あおさ,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	あおさは海藻の一種でりの仲間。 手軽に使うので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、鶏肉をしっとり漬け込みまし た。タンドリーの代わりに大型のオープンで、こ んがり焼き仕上げます。	719 kcal 28.5 g 27.6 g
3 1 土	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>運動会</h2> </div> <div style="text-align: center;"> <p>給食の予定が 変更になりました</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h2>お弁当をご持参ください</h2> </div> </div>						

※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 ※6月3日(火)は、弁当持参給食に変更となります。