



# 令和8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	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	中華ちまき 酸辣湯スープ フルーツと豆乳の杏仁豆腐	○	牛乳、豚豚、鶏肉、豆腐、鶏卵、寒天、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、○みかん缶、○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。 	704 kcal 25.7 g 23.5 g
7 木	オムライス キャベツ和風サラダ 空豆ポタージュ	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆乳、生クリーム	精白米、バター、油、でん粉、ごま油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、しめじ、ホールコーン、トマト缶、人参、きゅうり、キャベツ、空豆、しょうが	オムライスの卵は給食の決まりでしっかり加熱されています。付け合わせに、旬のそら豆をポタージュにしました。そら豆の粒が入っていたらラッキーです。	787 kcal 30.6 g 31.8 g
8 金	三色丼 豆腐のみそ汁 果物(デコポン)	○	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、小松菜、長ねぎ、○ほんかん	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。三食丼を、いろいろ美しく盛り付けましょう。給食当番の協力で、目にも口にもおいしい食事にしましょう。	742 kcal 33.3 g 23.5 g
11 月	ご飯 さけのパン粉焼きイタリアンサラダ 野菜スープ	○	牛乳、さけ、チーズ	精白米、オリーブ油、パン粉、じゃが芋	バジル、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	798 kcal 32.7 g 29.8 g
12 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、豚肉、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	801 kcal 30.1 g 30.4 g
13 水	カレーうどん キャベツの香り漬け 豆腐ドーナツ(抹茶きな粉)	○	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の甘さ控えめ、噛み応えしつかりの豆腐ドーナツを作りました。 	784 kcal 26.1 g 31.4 g
14 木	バスク風チキン(ブルー・バスケーズ) ポテトサラダニース風 果物(青肉メロン)	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、ツナ	精白米、オリーブ油、じゃが芋、油	にんにく、玉ねぎ、★トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、★ミニトマト、ホールコーン、枝豆、○レモン果汁、★メロン	港区は昨年パリ市15区と国際友好都市になりました。これを記念して、フランス料理の給食が実現。今日はその中からバスク風チキンとサラダの提供です。	835 kcal 35.4 g 29.4 g
15 金	わかめとじゃこのご飯 きんぴらコロッケ 磯和え みそ汁	○	牛乳、わかめ、★ちりめんじゃこ、牛肉、鶏卵、のり、油揚げ、みそ	精白米、じゃが芋、三温糖、薄力粉、パン粉	ごぼう、人参、小松菜、もやし、大根		756 kcal 29.8 g 17.7 g
18 月	ご飯 さばのカレー揚げ お浸し 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のりの仲間。手軽に使えて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
19 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	今が旬アスパラガスの天ぷら 	713 kcal 22.7 g 18.8 g
20 水	ガーリックトースト 豆腐のラザニア 具だくさんチキンスープ	○	牛乳、焼き豆腐、豚肉、チーズ、鶏肉	フランスパン、バター、薄力粉、米粉、オリーブ油、マカロニ	パセリ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマト缶、トマトジュース、チンゲンサイ	豆腐のラザニアは、パスタ部分を豆腐に置き換えるアレンジで、さっぱりと仕上げます。良質なたんぱく質もしっかりとれます。	793 kcal 35.0 g 38.4 g
21 木	ご飯 ほっけホイル焼 揚げ芋そぼろ煮 みそ汁	○	牛乳、ほっけ、ベーコン、豚肉、昆布、みそ、豆腐	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、良い香りもおいしいさの一つ。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。	797 kcal 35.1 g 23.8 g
22 金	キムチとちりめんじゃこのご飯 ニンジンドレッシングサラダ かきたま汁	○	牛乳、ちくわ、★ちりめんじゃこ、鶏卵、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、コーン、オクラ、キムチ、キャベツ、★ミニトマト、きゅうり、玉ねぎ、人参、えのき	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。	747 kcal 33.7 g 22.8 g
25 月	サーモンとバジルの米粉クリームドリア キャベツスープ 果物(赤肉メロン)	○	牛乳、さけ、サーモン、生クリーム、チーズ、ベーコン	精白米、バター、オリーブ油、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、★メロン	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、お料理にも使いやすく便利です。	734 kcal 31.2 g 27.7 g
26 火	マーボー丼 春雨サラダ 中華コーンスープ	○	牛乳、豚肉、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。	760 kcal 29.5 g 23.4 g
27 水	グラタンパン ミネストローネ 果物(美生柑)	○	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、いんげん豆、豆乳、生クリーム、豚肉、ベーコン、チーズ	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、にんにく、トマトジュース、★みしろうかん	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!	601 kcal 33.8 g 33.1 g
28 木	ご飯 鯖もろみ焼 柴漬けポテトサラダ 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	807 kcal 37.0 g 30.6 g
29 金	ターメリックライス タンドリーチキン フレンチサラダ 卵スープ	○	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、鶏卵、ベーコン	精白米、バター、油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、大根、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、パセリ	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、こんがり焼きます。	711 kcal 31.6 g 28.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています