

令和6年度 5月献立予定表

港区立御成門学館
御成門小学校
校長 阿部俊司
栄養士 日吉恵美



日	献立		牛乳	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	エネルギー たんぱく質
	主食	おかず・デザート						
1水	ごはん	ホキのみそマネーズ 焼き モヤシの辛子和え じゃがいもと小松菜のみそ汁 ニューサマーオレンジ	○	ホキ,みそ,油揚げ	精白米,マヨネーズ(卵なし) じゃが芋	小松菜,人参,ブラックマッペもやし, ニューサマーオレンジ	塩,こしょう,白ワイン, からし,醤油,だし削り節	599 kcal 26.5 g
2木	中華風おこわ	キャベツの中華サラダ 五目スープ 甘夏みかん	○	豚肉,鶏卵,豆腐	精白米,もち米, ごま油,上白糖,米油	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,ほんしめじ 長ねぎ,小松菜,甘夏みかん	酒,塩,オイスターソース 醤油,酢,ラー油,鶏がら こしょう	606 kcal 27.4 g
7火	ごはん	豚肉の主要炒め モヤシの磯和え 豆腐入りかき玉汁	○	豚肉,のり,鶏卵,豆腐	精白米,米油,でん粉	しょうが,玉ねぎ,小松菜,人参 ブラックマッペもやし,長ねぎ	醤油,酒,オイスターソース だし昆布,だし削り節,塩	613 kcal 30.5 g
8水	カレーライス	キャベツサラダ 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,河内晩柑	赤ワイン,鶏がら,カレー粉 塩,ベイリーフ,トマトケチャップ ウスターソース,酢,こしょう	656 kcal 20.9 g
9木	豆入りひじきごはん	肉じゃが モヤシとキュウリの磯和え 真沢山みそ汁	○	油揚げ,大豆,ひじき 豚肉,のり,みそ,豆腐	精白米,もち米,米油 三温糖,こんにゃく じゃが芋,こんにゃく	人参,玉ねぎ,さやいんげん,きゅうり ブラックマッペもやし,ごぼう 小松菜,長ねぎ	酒,塩,醤油,だし昆布 みりん,だし削り節	585 kcal 25.2 g
10金	ごはん	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ 小松菜のおひたし 豆腐と油揚げのみそ汁	○	ちくわ,ししゃも, のり,みそ,豆腐,油揚げ	精白米,揚げ油,米粉	小松菜,白菜,ブラックマッペもやし 長ねぎ	塩,醤油,だし削り節	567 kcal 24.4 g
13月	スバグッティ ビーンズミート	カブサラダ カラマンダリン	○	豚肉,大豆,チーズ	米油,米粉,オリーブ油 スバグティ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参 トマトジュース,キャベツ,かぶ きゅうり,カラマンダリン	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ トマトケチャップ,トマトピューレ ウスターソース,タバスコ パセリ,酢	651 kcal 27.6 g
14火	ごはん	つくね(てりやきソース) キャベツのゴマ酢和え 根菜汁	○	鶏肉,鶏卵,みそ,豆腐	精白米,米油,パン粉,三温糖 でん粉,白ごま,じゃが芋 こんにゃく	玉ねぎ,れんこん,小松菜,人参 キャベツ,ごぼう,大根,長ねぎ	塩,こしょう,だし削り節 醤油,みりん,酢	599 kcal 26.3 g
15水	ナシゴレン	ポテトのハニーサラダ トマトスープ セミノール	○	豚肉,えび,ベーコン	精白米,米油,揚げ油 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,パセリ,レモン 人参,きゅうり,セロリ,キャベツ トマト缶,セミノール	酒,鷹の爪,塩,こしょう トムヤムバースト,ノンフライ 酢,からし,鶏がら,ベイリーフ バジル	592 kcal 20.8 g
16木	ごはん	鶏肉のねぎソース モヤシのゴマ酢和え 油揚げとわかめのみそ汁	○	鶏肉,油揚げ,みそ,わかめ	精白米,米油,三温糖,白ごま	しょうが,長ねぎ,にんにく 小松菜,人参,ブラックマッペもやし	酒,醤油,酢,塩,だし削り節	586 kcal 25.2 g
17金	★御成門学園給食★ 赤飯	ブリのてりやき キャベツのおひたし ちらしかまぼこのすまし汁 御成門ゼリー	○	ささげ,ぶり かまぼこ,寒天	精白米,もち米,米油 三温糖,でん粉,上白糖	しょうが,小松菜,人参,キャベツ 長ねぎ,みかん缶,パイン缶 黄桃缶,りんご缶	塩,醤油,酒,みりん,だし昆布 だし削り節,白ワイン	643 kcal 27.4 g
20月	たけのこごはん	鶏肉の香味焼き 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	○	油揚げ,鶏肉,みそ 豆腐,わかめ	精白米,白ごま,米油	新たけのこ,長ねぎ,しょうが にんにく,小松菜,白菜 ブラックマッペもやし	酒,塩,醤油,だし昆布 みりん,だし削り節	576 kcal 26.4 g
21火	ごはん	ポテトコロッケ 大根サラダ 豆腐としめじのみそ汁	○	豚肉,鶏卵,みそ,豆腐	精白米,米油,じゃが芋 米粉,パン粉,揚げ油	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり 大根,ほんしめじ,小松菜,長ねぎ	塩,こしょう,中濃ソース 酢,だし削り節	656 kcal 21.7 g
22水	ごはん	サバのみそ煮 キャベツの辛子和え 豆腐と椎茸のすまし汁	○	さば,みそ,豆腐	精白米,三温糖	しょうが,小松菜,人参 キャベツ,しいたけ	酒,醤油,からし,だし昆布 だし削り節,塩	605 kcal 24.5 g
23木	ジャムバタードッグ	タンドリーチキン ポテトのフレンチサラダ キャベツのスープ	○	鶏肉,ヨーグルト ベーコン	コッパン,マーガリン 米油,じゃが芋	いちごジャム,しょうが にんにく,人参,きゅうり 玉ねぎ,キャベツ	トマトケチャップ,りんご酢 塩,こしょう,カレー粉 パプリカ,ターメリック コリアンダー,酢,鶏がら ベイリーフ,パセリ	578 kcal 25.9 g
24金	ごはん	タラの野菜あんかけ じゃがいものきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁 みたらし団子	○	たら,みそ,豆腐	精白米,米油,上白糖,でん粉 こんにゃく,じゃが芋 三温糖,白ごま,白玉粉	しょうが,人参,玉ねぎ ブラックマッペもやし,えのき ごぼう,ほんしめじ,小松菜,長ねぎ	醤油,酒,塩,酢,みりん 一味唐辛子,だし削り節	624 kcal 25.9 g
27月	ゆかりごはん	イカの松笠焼き キャベツのゴマ酢和え コンニャクの辛子和え じゃがいもとわかめのみそ汁	○	いか,油揚げ,みそ,わかめ	精白米,三温糖,白ごま ごま油,こんにゃく じゃが芋	しょうが,小松菜,人参,キャベツ	ゆかり粉,醤油,酒,酢,塩 一味唐辛子,だし削り節	550 kcal 26.7 g
28火	ごはん	鶏肉のみそ焼き キャベツと油揚げのカリカリサラダ 豆腐となめこのみそ汁	○	鶏肉,みそ,油揚げ,豆腐	精白米,米油,ごま油	しょうが,人参,キャベツ きゅうり,なめこ,小松菜,長ねぎ	醤油,酒,みりん,酢,塩 ラー油,だし削り節	608 kcal 27.0 g
29水	ごはん	野菜の肉巻き和風ソース キャベツの煮びたし 吉野汁	○	豚肉,油揚げ,豆腐	精白米,米油,三温糖 でん粉,里芋	さやいんげん,人参,しょうが キャベツ,小松菜,大根,長ねぎ	塩,こしょう,醤油,みりん だし削り節,だし昆布	619 kcal 26.2 g
30木	カレーピラフ	ビーンズサラダ ハジタブルスープ みかんゼリー	○	鶏肉,ひよこ豆 ベーコン,寒天	精白米,バター,米油 じゃが芋,上白糖	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,みかん缶	塩,カレー粉,白ワイン,こしょう トマトピューレ,酢 ガーリックパウダー 鶏がら,ベイリーフ,パセリ	615 kcal 20.9 g
31金	スタミナ丼	モヤシと小松菜のナムル 豆腐ときのこの中華スープ	○	豚肉,豆腐	精白米,米油,上白糖 でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ ピーマン,赤ピーマン,小松菜 人参,ブラックマッペもやし	酒,醤油,塩,こしょう オイスターソース	606 kcal 25.9 g

