



5月献立表



2021年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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	エネルギー
6木	○	3 5	中華おこわ 大豆もやしときゅうりのナムル トック入り卵スープ パイン入りカルピスゼリー	牛乳,焼豚,豚肉,鶏肉,鶏卵,寒天, カルピス	精白米,もち米,ごま油, 三温糖,油,白ごま,トック	人参,たけのこ,干しいたけ, 枝豆,大豆もやし,きゅうり, 長ねぎ,しょうが,にんにく, たけのこ,チンゲンサイ, パイン缶	たんぱく質 811 kcal 29.5 g
7金	○	3 5	麦入りご飯 豚キムチ炒め のり塩オープンポテト 大根の味噌汁	牛乳,豚肉,生揚げ,青のり,みそ,	精白米,米粒麦,油,三温糖, ごま,ごま油,でん粉,じゃが芋	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 参,白菜,長ねぎ,キムチ,にら, 大根,小松菜	829 kcal 28.7 g
10月	○	3 5	ハヤシライス 春キャベツとひよこ豆のスープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳,豚肉,ヒヨコ豆,ヨーグルト	精白米,米粒麦,油,バター, 薄力粉,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ, 玉ねぎ,人参,マッシュルーム, トマト缶,グリーンピース, キャベツ,エリンギ, ブルーベリージャム	845 kcal 29.9 g
11火	○	3 5	ホットドッグ かぼちゃのサラダ 鶏肉と春野菜のポトフ 果物(オレンジ)	牛乳,ソーセージ,鶏肉	ショートニングパン,油, マヨネーズ(卵なし), じゃが芋	キャベツ,かぼちゃ,人参, きゅうり,ホールコーン, 玉ねぎ,マッシュルーム, アスパラガス,しょうが,セロリ, オレンジ	833 kcal 27.4 g
12水	○	3 5	わかめご飯 鯖の薬味焼き 切り干し大根の炒め煮 新玉葱と小松菜の味噌汁	牛乳,わかめごはんの素,さば, 油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,ごま,油, ごま油,三温糖	長ねぎ,しょうが,にんにく, 切干し大根,人参,干しいたけ さやいんげん,玉ねぎ,キャベツ, 小松菜	824 kcal 33.1 g
14金	○	3 5	ご飯 《愛知県の郷土料 味噌カツ 大根ときゅうりの浅漬け 八杯汁(はちはいじる)	牛乳,豚肉,鶏卵,八丁みそ,豆腐	精白米,薄力粉,パン粉,油, 上白糖,白ごま,こんにゃく, でん粉	きゅうり,大根,しょうが,人参, 長ねぎ,ごぼう,小松菜	865 kcal 31.6 g
17月	○	3 5	大豆入りキーマカレー 野菜スープ 果物(河内晩柑)	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉	精白米,米粒麦,バター,油, 薄力粉,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 人参,セロリ,トマト缶,白菜, 河内晩柑	846 kcal 27.1 g
18火	○	3 5	パインパン 鮭とじゃが芋のグラタン ブロッコリーのカレーソテー 野菜とマカロニのトマトスープ	牛乳,さけ,牛乳, 生クリーム,チーズ, ベーコン	パインパン,油,じゃが芋, バター,薄力粉,パン粉, マカロニ	玉ねぎ,ホールコーン, ブロッコリー,人参,キャベツ, トマト缶,しょうが	555 kcal 28.5 g
19水	○	3 5	ご飯 豚肉のバーベキューソース焼き ひじきと生揚げの煮物 かぶと花麩のすまし汁	牛乳,豚肉,ひじき,生揚げ	精白米,油,はちみつ,バター, ごま油,こんにゃく,三温糖,麩	玉ねぎ,にんにく,人参,枝豆, かぶ,かぶの葉,しめじ	838 kcal 32.7 g
20木	○	3 4	ツナと大根のおろしパゲッティ 鶏ささみと青梗菜のスープ 豆腐ドーナツ	牛乳,ツナ,のり,鶏肉,鶏卵, 豆腐,きな粉	マカロニスパゲッティ,油, 上白糖,薄力粉,油, グラニュー糖,三温糖	小松菜,大根,人参, チンゲンサイ,きくらげ	843 kcal 35.6 g
21金	○	3 5	とりの照り焼き丼 江戸菜のごまあえ じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳,鶏肉,青のり,わかめ, 生揚げ,みそ,	精白米,米粒麦,油,三温糖, ごま,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,江戸菜, キャベツ,人参,水菜	858 kcal 32.9 g
24月	○	3 4	ガバオライス 《タイ料理》 ヤムウンセン キャベツとコーンのスープ	牛乳,豚肉,大豆,鶏卵	精白米,米粒麦,油,三温糖, でん粉,緑豆春雨	しょうが,人参,玉ねぎ,ピーマン キャベツ,小松菜,レモン果汁, ホールコーン	855 kcal 33.5 g
25火	○	3 5	ごほうマヨネーズトースト ハンガリアシチュー アスパラサラダ	牛乳,ツナ,チーズ,豚肉,大豆, チーズ	食パン,上白糖, マヨネーズ(卵なし), 油,じゃが芋,バター, 薄力粉	ホールコーン,ごほう,人参, 玉ねぎ,しょうが,グリーンピース, アスパラガス,キャベツ, きゅうり	824 kcal 30.2 g
26水	○	3 5	ゆかりご飯 鯖のフライ 春野菜のうま煮 豆腐の味噌汁	牛乳,さわら,鶏卵,生揚げ,豆腐, みそ	精白米,薄力粉,パン粉, 油,こんにゃく,三温糖	ゆかり粉,人参,たけのこ, れんこん,ごほう,サヤエンドウ, 大根,葉ねぎ	838 kcal 32.1 g
27木	○	2 5	きつねうどん もやしの甘酢かけ 抹茶ケーキ	牛乳,かまぼこ,鶏肉,煮干し, 油揚げ,さわかめ,鶏卵,	うどん,三温糖,ごま,上白糖, ごま油,薄力粉, 甘納豆(あずき),バター	人参,長ねぎ,干しいたけ, ブラックマッペもやし, 小松菜	864 kcal 38.4 g
28金	○	2 5	麻婆豆腐丼 春雨の中華風たまごスープ 果物(あまなつ)	牛乳,豚肉,豆腐,八丁みそ,鶏肉, 鶏卵	精白米,米粒麦,油,ごま油, 三温糖,でん粉,緑豆春雨	長ねぎ,たけのこ,人参, 干しいたけ,にんにく, しょうが,チンゲンサイ, きくらげ,甘夏みかん	833 kcal 33.5 g
31月	○	3 5	焼きおにぎりのスープ茶漬 鶏肉の立田揚げ 海藻の味噌ドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,糸寒天,海草ミックス みそ	精白米,油,油,でん粉, 三温糖,ごま油	人参,玉ねぎ,えのき,枝豆, にんにく,しょうが,キャベツ, 赤ピーマン,きゅうり, ホールコーン	814 kcal 26.0 g

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準値 エネルギー 830Kcal、タンパク質 25.7g~40.0g

5月分 1日あたり836Kcal、タンパク質31.7g

◆学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります。

