

5月献立表

2022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
2月	○	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 果物(冷凍みかん)	牛乳,焼豚,豚肉,鶏肉,鶏卵	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,えのき茸, チンゲンサイ,冷凍みかん	たんぱく質 794 kcal 30.3 g
6金	○	3 4	カバオライス 《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,うずら卵, かに風味かまぼこ	精白米,雑穀油,三温糖, でん粉,緑豆春雨	しょうが,人参,玉ねぎ,ピーマン, 赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ, 小松菜,レモン,ホールコーン	774 kcal 31.7 g
9月	○	3 5	わかめご飯 鯖の薬味焼き 切り干し大根の炒め煮 新玉葱とじゃがいもの味噌汁	牛乳,わかめ,さば,さつま揚げ, 油揚げ,みそ	精白米,白ごま油,ごま油, 三温糖,じゃが芋	長ねぎ,しょうが,にんにく,人参, 切り干し大根,さやいんげん, 干しいたけ,玉ねぎ,小松菜	782 kcal 34.3 g
10火	○	3 4	きな粉揚げパン ボルシチ ハニーサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,生クリーム, ヨーグルト	油,コッペパン,グラニュー糖, 上白糖,油,じゃが芋,金時豆, はちみつ	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーズ, キャベツ,トマトジュース,きゅうり	785 kcal 32.7 g
11水	○	3 5	とりの照り焼き丼 青菜のごまあえ じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳,鶏肉,のり,わかめ, 生揚げ,みそ,	精白米,米粒麦油,三温糖, 白ごま,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,小松菜,キャベツ, 人参,水菜	810 kcal 33.1 g
12木	○	3 5	長崎ちゃんぽん麺(長崎県) 揚げじゃがいものそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,いか,えび,なると, 豚肉,ヨーグルト	中華麺,油,ごま油,じゃが芋, 三温糖,でん粉,上白糖	長ねぎ,にんにく,しょうが,人参, 玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草, ホールコーン,きくらげ,たけのこ, 干しいたけ,パイン,みかん,黄桃	827 kcal 37.7 g
13金	○	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	799 kcal 33.2 g
16月	○	3 5	きびご飯 味噌カツ 《愛知県の郷土料理》 大根ときゅうりの浅漬け 八杯汁(はちはいじり)	牛乳,豚肉,鶏卵,八丁みそ,昆布, 豆腐	精白米,きび,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	824 kcal 31.9 g
17火	○	2 5	パインパン 鮭とじゃが芋のグラタン すまし汁 白ごま豆乳プリン	牛乳,さけ,生クリーム,チーズ, 鶏肉,はんぺん	パインパン,油,じゃが芋, バター,薄力粉,パン粉, 上白糖,白ごま	玉ねぎ,ホールコーン,ほうれん草	782 kcal 37.7 g
18水	○	2 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	798 kcal 28.5 g
19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,鶏卵	うどん,三温糖,白ごま,上白糖, ごま油,薄力粉,バター, 甘納豆(あずき)	人参,長ねぎ,干しいたけ, ブラックマッペもやし,小松菜, ホールコーン	756 kcal 33.7 g
20金	○	3 5	麦入りご飯 豚キムチ炒め のり塩ポテト 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, 白ごま,ごま油,でん粉, じゃが芋	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, 長ねぎ,キムチ,にら,大根,小松菜	776 kcal 30.2 g
23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,ヨーグルト	精白米,米粒麦,油,バター, 薄力粉,ひよこ豆,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, グリーンピース,キャベツ,エリンギ, ブルーベリージャム	793 kcal 29.8 g
24火	○	3 4	ピスキューパン 根菜サクサクサラダ 米粉のシチュー	牛乳,鶏卵,ベーコン,鶏肉,豆乳	丸パン,バター,上白糖,薄力粉, 油,ごま油,じゃが芋,米粉, いんげん豆	キャベツ,きゅうり,ごぼう,玉ねぎ, れんこん,にんにく,しょうが,人参, しめじ,アスパラガス	802 kcal 31.0 g
25水	○	3 5	ゆかりご飯 あじフライ 春野菜のうま煮 豆腐の味噌汁	牛乳,あじ,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	人参,たけのこ,れんこん,ごぼう, さやえんどう,大根,葉ねぎ	799 kcal 33.1 g
26水	○	3 5	ツナと大根のおろしスパゲッティ 鶏と青梗菜のスープ ドーナツ	牛乳,ツナ,のり,鶏肉,鶏卵	マカロニスパゲッティ,油, 上白糖,薄力粉,三温糖, グラニュー糖	小松菜,大根,人参,チンゲンサイ, きくらげ	839 kcal 34.6 g
27金	○	3 5	焼きおにぎりのスープ茶漬け 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,海草ミックス,ツナ みそ	精白米,油,でん粉,薄力粉, 三温糖,ごま油	人参,玉ねぎ,えのき茸,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	801 kcal 28.1 g
30月	○	3 5	麻婆豆腐丼 春雨の中華風たまごスープ フルーツポンチ	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, 上白糖	長ねぎ,たけのこ,人参,にんにく, しょうが,干しいたけ,きくらげ, チンゲンサイ,パイン,みかん,黄桃, バナナ	841 kcal 33.2 g
31火	○	2 4	じゃこ菜めし 貝たくさん肉じゃが スティック春巻き	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉, ひじき,チーズ	精白米,ごま油,白ごま, じゃが芋,こんにゃく,三温糖, 春巻きの皮,油	小松菜,人参,玉ねぎ,さやいんげん	791 kcal 37.3 g

5月分 1日あたり 799Kcal、タンパク質32.7g

◆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。