



2024年5月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿人数	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	1人ばく質 たんぱく質 脂質
1水	五目あんかけやきそば もやしの甘酢かけ 東京都産明日葉粉のケーキ	2 4	○	牛乳 豚肉 ちくわ なたと 茎わかめ 鶏卵	中華麺 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 ごま 薄力粉 甘納豆(あずき) バター	人参 チンゲンサイ 白菜 たけのこ 玉ねぎ ブラックマッペもやし 干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜 あしたばパウダー	783 kcal 28.5 g 23.3 g
2木	中華風おこわ 竹輪の磯辺揚げ ウェーブワンタン入りスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏卵 青のり 鶏肉 なたと 端午の節句献立	精白米 もち米 油 上白糖 ごま油 薄力粉 でん粉 ワンタン皮	干しいたけ 人参 たけのこ ホールコーン さやいんげん しょうが 長ねぎ 大根 きくらげ もやし チンゲンサイ	772 kcal 39.2 g 21.2 g
7火	鶏ひき肉と白菜の和風あんかけ丼 揚げじゃが芋の塩昆布がらめ 切り干し大根の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 うずら卵 塩昆布 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 でん粉 油 じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのき しょうが 切干し大根 小松菜	808 kcal 28.6 g 26.7 g
8水	大豆入りキーマカレー ワカメサラダ 果物(ニューサマーオレンジ)	3 4	○	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	精白米 米粒麦 バター 油 薄力粉 三温糖 白ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン ニューサマーオレンジ	816 kcal 27.1 g 29.3 g
9木	ピザトースト パンプキンシチュー キャロットドレッシングサラダ	3 3	○	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 牛乳 生クリーム	食パン オリーブ油 三温糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 かぼちゃ ほんしめじ キャベツ きゅうり 小松菜	754 kcal 35.9 g 38.4 g
10金	麦入りご飯 魚の野菜あんかけ 白菜のごま和え なめこのみそ汁	3 4	○	牛乳 ホキ 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 でん粉 上白糖 ごま 三温糖	たけのこ 人参 玉ねぎ ブラックマッペもやし キャベツ 長ねぎ しょうが ほうれん草 小松菜 白菜 大根 なめこ	741 kcal 31.4 g 21.2 g
13月	ご飯 チキンフライ ひじきと生揚げの煮物 かきたま汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 ひじき 生揚げ	精白米 薄力粉 乾パン粉 生パン粉 油 ごま油 こんにゃく 三温糖 でん粉	人参 枝豆 大根 小松菜	863 kcal 35.8 g 32.7 g
14火	ガバオライス ヤムウンセン キャベツとコーンのスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 なたと 世界の料理：タイ	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 春雨	しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン キャベツ 小松菜 レモン果汁 ホールコーン	764 kcal 30.7 g 26.1 g
15水	ねぎ豚塩だれ丼 大根味噌ドレッシングサラダ フルーツポンチ	3 4	○	牛乳 豚肉 赤みそ 寒天	精白米 米粒麦 ごま油 でん粉 三温糖 油 上白糖	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし たらし しょうが 大根 しょうが しょうが ほうれん草 トマト缶	759 kcal 26.3 g 23.4 g
16木	揚げパンきな粉 ハンガリアンシチュー グリーンサラダ	3 3	○	牛乳 きな粉 豚肉 粉チーズ	油 コッペパン グラニュー糖 上白糖 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが グリンピース アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン	750 kcal 29.4 g 34.6 g
17金	ごまご飯 鯨の南蛮つけ 春野菜のうま煮 新玉ねぎのみそ汁	3 4	○	牛乳 あじ 生揚げ 鶏肉 かつお節 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 黒ごま でん粉 薄力粉 油 三温糖 こんにゃく	しょうが こねぎ 人参 たけのこ ごぼう グリンピース 玉ねぎ なら	846 kcal 38.7 g 30.9 g
20月	バターライスチキンクリームがけ コールスローサラダ トマトとほうれん草のスープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 牛乳 ツナ	精白米 バター 油 薄力粉 オリーブ油 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 トマト缶	760 kcal 24.1 g 27.5 g
21火	焼き鳥ごはん 切り干し大根の和風サラダ 玉葱ときのこのみそ汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 ごぼう しょうが 長ねぎ 切干し大根 きゅうり ブラックマッペもやし 玉ねぎ えのき しめじ	773 kcal 29.7 g 24.0 g
22水	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	3 4	○	牛乳 豚肉 生揚げ 青のり 赤みそ 白みそ	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 なら 大根 小松菜	772 kcal 30.0 g 24.9 g
23木	かて飯 ゼリーフライ 呉汁 白ごま豆腐プリン	3 4	○	牛乳 油揚げ おから 鶏卵 大豆 豚肉 白みそ 寒天 豆乳 郷土料理：埼玉県	精白米 こんにゃく 油 じゃが芋 薄力粉 三温糖 白ごま	干しいたけ 人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 大根	855 kcal 27.2 g 32.2 g
24金	ミートソーススパゲティ ポテトのバジルサラダ 鶏肉とレタスのスープ	3 4	○	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 鶏卵	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 じゃが芋 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ きゅうり ホールコーン バジル レタス	779 kcal 32.2 g 26.7 g
27月	彩りピラフ タンドリーチキン マッシュポテト キャベツとトマトのスープ	3 4	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	精白米 バター じゃが芋 油 上白糖	トマトジュース 玉ねぎ 人参 ビーマン ホールコーン しょうが にんにく りんご セロリ キャベツ トマト	769 kcal 30.7 g 27.7 g
28火	わかめご飯 鯖の葉味焼き 切り干し大根の炒め煮 新玉葱とじゃがいもの味噌汁	3 4	○	牛乳 わかめごはんの素 さば さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	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 切干し大根 人参 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	760 kcal 32.3 g 25.3 g
29水	じゃこ入りチャーハン スティック春巻き 中華たまごスープ	3 3	○	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき チーズ 鶏肉 鶏卵	精白米 油 三温糖 春巻きの皮 でん粉	人参 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	804 kcal 33.7 g 30.8 g
30木	ぶどうパン 鶏肉とアスパラのグラタン 野菜とレンズ豆のスープ	2 3	○	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ ベーコン レンズ豆	ブドウパン マカロニ 油 バター 薄力粉 じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ エリンギ えのき アスパラガス	757 kcal 31.0 g 35.9 g
31金	ご飯 鶏肉の唐揚げ いそあえ 豆腐の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 のり かつお節 豆腐 赤みそ 白みそ 油揚げ	精白米 油 でん粉 薄力粉	にんにく しょうが 人参 小松菜 ブラックマッペもやし 玉ねぎ 葉ねぎ	803 kcal 33.0 g 30.4 g

◆学校行事や社会情勢、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のでご了承ください◆

—

—