

# 5月給食献立表

令和7年度 港区立小中一貫教育校 赤坂学園

| 日   | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | その他                                                  | 1人1日<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-----|----------------|----|---------------------|----------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|
| 1木  | わかめご飯          |    | ちりめんじゃこ<br>わかめごはんの素 | 米 米粒麦 ごま油 白ごま              |                                        |                                                      | 782 kcal            |
|     | おこのみ焼き風卵焼き     | ○  | 鶏肉 鶏卵 青のり 削り節       | 油 上白糖<br>マヨネーズ(卵なし)        | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが酢漬                  | 塩 こしょう 醤油<br>かつおだし 中濃ソース<br>ウスターソース                  | 32.6 g              |
|     | 豆腐のみそ汁         |    | 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ      | じゃが芋                       | えのき 小松菜                                | だし削り節 だし昆布                                           | 27.6 g              |
| 2金  | 中華ちまき          |    | 豚肉 焼豚               | 米 もち米 ごま油                  | しょうが 干しいたけ<br>たけのこ 人参                  | 酒 醤油 みりん 塩<br>竹の皮                                    | 783 kcal            |
|     | 春雨スープ          | ○  |                     | 油 でん粉 ごま油 春雨               | 玉ねぎ にんにく もやし<br>にら 白菜 小松菜              | 鶏がら 薄口醤油 塩<br>こしょう                                   | 29.9 g              |
|     | フルーツポンチ        |    |                     | 上白糖                        | パイン缶 黄桃缶 みかん缶                          | 白ワイン                                                 | 23.6 g              |
| 7水  | ハヤシライス         |    | 豚肉                  | 米 米粒麦 油 三温糖<br>薄力粉 バター     | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>人参 マッシュルーム トマト缶       | 赤ワイン 鶏がら 塩<br>白こしょう デミグラスソース<br>中濃ソース                | 855 kcal            |
|     | シーザーサラダ        | ○  | ベーコン チーズ            | ソフトフランスパン 油<br>マヨネーズ(卵なし)  | キャベツ 小松菜                               | 米酢 塩 白こしょう 醤油                                        | 28.7 g              |
|     | おかしな目玉焼き       |    | 寒天 カルピス             | 上白糖                        | 黄桃缶                                    |                                                      | 26.1 g              |
| 8木  | ご飯             |    |                     | 米                          |                                        |                                                      | 810 kcal            |
|     | かつおの竜田揚げ       |    | かつお                 | 油 でん粉                      | しょうが にんにく                              | 醤油 みりん 酒                                             | 33.7 g              |
|     | 茗茶汁            | ○  | 豆腐 わかめ              |                            | 新たけのこ 小松菜                              | だし削り節 だし昆布 塩<br>酒 薄口醤油                               | 24.1 g              |
|     | 新じゃがのきんぴら      |    |                     | ごま油 にんにく じゃが芋<br>三温糖 白ごま   | ごぼう 人参                                 | みりん 醤油                                               |                     |
| 9金  | ココアパン          |    |                     | ココアパン                      |                                        |                                                      | 817 kcal            |
|     | アスパラ入りグラタン     | ○  | 牛乳 豆乳 鶏肉 チーズ        | 油 バター 薄力粉 マカロニ<br>じゃが芋 パン粉 | にんにく 玉ねぎ アスパラガス                        | 塩 鶏ガラ こしょう                                           | 31.8 g              |
|     | オニオンドレッシングサラダ  |    |                     | 上白糖 油 白ごま                  | 人参 もやし 小松菜 キャベツ<br>玉ねぎ                 | 酢 からし 塩 醤油                                           | 33.2 g              |
| 12月 | 三色丼            |    | 豚肉 鶏卵               | 米 米粒麦 油 上白糖 ごま油            | にんにく しょうが 小松菜                          | だし削り節 酒 薄口醤油<br>醤油 塩                                 | 813 kcal            |
|     | じゃがいものみそ汁      | ○  | わかめ 赤みそ 白みそ         | じゃが芋                       | えのき                                    | だし削り節 だし昆布                                           | 30.4 g              |
|     | フルーツヨーグルト      |    | ヨーグルト               | 上白糖                        | みかん缶 黄桃缶                               |                                                      | 25.0 g              |
| 13火 | ジャンバラヤ         |    | 鶏肉 鶏レバー<br>ウインナー    | 米 米粒麦 油                    | トマトジュース にんにく<br>しょうが 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム | 塩 こしょう 白ワイン<br>カレー粉 パプリカ<br>チリパウダー 黒こしょう<br>トマトケチャップ | 786 kcal            |
|     | オニオンスープ        | ○  | ベーコン                | 油                          | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>人参 小松菜                | 鶏がら 塩 こしょう 醤油                                        | 28.1 g              |
|     | ポテトサラダ         |    | 白いんげんペースト           | じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)<br>上白糖     | ホールコーン きゅうり                            | 塩 こしょう                                               | 24.9 g              |
| 14水 | 野菜たっぷりしょうゆラーメン |    | 豚肉 焼豚               | 中華麺 上白糖 油 ラード              | しょうが にんにく もやし<br>小松菜 玉ねぎ 人参<br>長ねぎ メンマ | だし削り節 だし昆布 塩<br>鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油                      | 827 kcal            |
|     | わかさぎの唐揚げ       | ○  | わかさぎ                | 油 米粉                       | にんにく しょうが                              | 酒 醤油 こしょう                                            | 32.7 g              |
|     | 米粉カステラ         |    | 鶏卵 牛乳               | 米粉 上白糖 はちみつ                |                                        |                                                      | 27.6 g              |
| 15木 | ご飯             |    |                     | 米                          |                                        |                                                      | 773 kcal            |
|     | ツナ入り卵焼き        |    | ツナ 鶏卵               | 油                          | しょうが 人参 玉ねぎ                            | 酒 みりん 醤油 塩                                           | 35.9 g              |
|     | 野菜のゆかり和え       | ○  | ちりめんじゃこ             |                            | もやし キャベツ                               |                                                      | 26.4 g              |
|     | 豚汁             |    | 豚肉 仙台みそ 豆腐          | ごま油 にんにく じゃが芋              | ごぼう 人参 大根 長ねぎ<br>小松菜                   | かつおだし だし削り節                                          |                     |
| 16金 | 深川飯            |    | あさり 油揚げ 白みそ         | 米 にんにく 上白糖                 | しょうが 長ねぎ                               | 酒 醤油 だし削り節 みりん                                       | 781 kcal            |
|     | もんじゃ春巻き        | ○  | 豚肉 チーズ              | 油 薄力粉 春巻きの皮                | キャベツ                                   | ウスターソース 醤油                                           | 30.0 g              |
|     | ちゃんこ汁          |    | 鶏肉 油揚げ 豆腐           | 油 上白糖 でん粉                  | 干しいたけ 人参 大根<br>長ねぎ                     | 鶏がら 酒 醤油 塩                                           | 24.2 g              |

| 日   | 献立名            | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | その他                                                                      | 1人1日<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-----|----------------|----|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 19月 | ご飯             |    |                       | 米                           |                                                        |                                                                          | 793 kcal            |
|     | さばの香味焼き        |    | さば                    |                             | にんにく しょうが 長ねぎ                                          | 酒 醤油                                                                     | 31.8 g              |
|     | けんちん汁          | ○  | 油揚げ 豆腐                | ごま油 にんにく 里芋                 | ごぼう 人参 大根 長ねぎ                                          | だし削り節 だし昆布<br>醤油 塩                                                       | 32.1 g              |
|     | 野菜のいそべあえ       |    | のり                    | 上白糖                         | もやし 小松菜 人参                                             | かつおだし 醤油                                                                 |                     |
| 20火 | 麦ご飯            |    |                       | 米 米粒麦                       |                                                        |                                                                          | 799 kcal            |
|     | 手作りふりかけ        |    | ちりめんじゃこ 糸削り節<br>青のり   | 白ごま                         |                                                        |                                                                          | 32.8 g              |
|     | レバポテあげ         | ○  | 豚レバー                  | 油 でん粉 じゃが芋 上白糖              | にんにく しょうが                                              | 醤油 赤ワイン<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース 中濃ソース                                     | 21.6 g              |
|     | 豆腐のみそ汁         |    | 豆腐 わかめ 油揚げ<br>赤みそ 白みそ |                             | 大根 えのき 長ねぎ 小松菜                                         | だし削り節 だし昆布                                                               |                     |
| 21水 | コーンチーズパン       |    | ハム ツナ チーズ             | 食パン 食パン オリーブ油<br>マヨネーズ(卵なし) | 玉ねぎ ホールコーン                                             | 塩 こしょう                                                                   | 769 kcal            |
|     | ボトフ            | ○  | ウインナー 鶏肉              | 油 じゃが芋                      | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>ブロッコリー                                  | 鶏がら 白ワイン 塩<br>白こしょう                                                      | 32.0 g              |
|     | ごまドレッシングサラダ    |    | 白いんげん豆                | 上白糖 白ごま ごま油                 | 人参 キャベツ もやし<br>小松菜                                     | 醤油 酢                                                                     | 36.0 g              |
| 22木 | うま塩豚丼          |    | 豚肉                    | 米 米粒麦 白ごま ごま油<br>油          | しょうが 長ねぎ にんにく<br>玉ねぎ もやし レモン(果汁)                       | 酒 塩 こしょう                                                                 | 864 kcal            |
|     | 中華スープ          | ○  | 豆腐 わかめ                |                             | もやし 人参 小松菜                                             | 鶏がら 薄口醤油 塩 こしょう                                                          | 31.0 g              |
|     | 赤白ゼリー          |    | 寒天 牛乳 生クリーム<br>無糖練乳   | 上白糖                         | クランベリージュース                                             |                                                                          | 31.3 g              |
| 23金 | ドライカレーライス      |    | 豚肉 豚レバー 大豆            | 米 米粒麦 油                     | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>人参 セロリ                                | 塩 ターメリック 赤ワイン<br>カレー粉 ウスターソース<br>中濃ソース 醤油 トマトケ<br>チャップ オールスパイス<br>ガラムマサラ | 783 kcal            |
|     | カラフルサラダ        | ○  | ツナ                    | 上白糖 油                       | 人参 キャベツ 赤ピーマン<br>小松菜 ホールコーン 玉ねぎ                        | 酢 パプリカ からし 塩 醤油                                                          | 31.6 g              |
|     | 冷凍みかん          |    |                       |                             | 冷凍みかん                                                  |                                                                          | 22.9 g              |
| 26月 | ご飯             |    |                       | 米                           |                                                        |                                                                          | 764 kcal            |
|     | さけと野菜のちゃんちゃん焼き |    | さけ切り身 白みそ             | ごま油                         | にんにく しょうが もやし<br>キャベツ 人参 えのき 小松菜                       | 酒 塩 醤油 みりん                                                               | 31.6 g              |
|     | ひじきの煮物         | ○  | ひじき 油揚げ 鶏肉            | 油 にんにく 三温糖                  | 人参                                                     | だし汁 みりん 醤油                                                               | 23.1 g              |
|     | 具だくさんみそ汁       |    | 油揚げ 赤みそ 白みそ           | 油 にんにく じゃが芋                 | 大根 人参 ごぼう 長ねぎ                                          | だし昆布 だし削り節                                                               |                     |
|     | 小玉すいか          |    |                       |                             | 小玉すいか                                                  |                                                                          |                     |
| 27火 | 冷やしきつねきしめん     |    | 鶏肉 油揚げ                | 冷凍きしめん 上白糖                  | 干しいたけ えのき 人参 大根<br>長ねぎ 小松菜                             | だし削り節 だし昆布 塩<br>だし昆布 酒 塩 醤油<br>醤油 みりん                                    | 814 kcal            |
|     | キャベツの即席漬け      | ○  | ちりめんじゃこ               | 白ごま                         | しょうが 人参 もやし<br>春キャベツ 白菜                                | 醤油 みりん 酢                                                                 | 32.3 g              |
|     | 鬼まんじゅう         |    |                       | さつま芋 白玉粉 薄力粉<br>上白糖         |                                                        |                                                                          | 17.4 g              |
| 28水 | メロンパン          |    | 牛乳                    | 丸パン バター 三温糖<br>薄力粉          |                                                        | ベーキングパウダー                                                                | 817 kcal            |
|     | チキンクリームシチュー    | ○  | 鶏肉 牛乳 豆乳              | 油 じゃが芋 バター 薄力粉              | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー                                          | 白ワイン 塩 白こしょう<br>鶏がら                                                      | 29.2 g              |
|     | 野菜ソテー          |    |                       | オリーブ油                       | にんにく 人参 玉ねぎ もやし<br>小松菜                                 | 黒こしょう 醤油 塩                                                               | 32.5 g              |
| 29木 | 麦ご飯            |    |                       | 米 米粒麦                       |                                                        |                                                                          | 805 kcal            |
|     | 八宝菜            | ○  | 豚肉 いか ほたてがい<br>うずら卵   | 油 上白糖 でん粉 ごま油               | しょうが にんにく 長ねぎ 人参<br>たけのこ きくらげ 玉ねぎ 白菜<br>もやし 小松菜 テンゲンサイ | 酒 塩 鶏がら 黒こしょう<br>醤油 オイスターソース                                             | 38.0 g              |
|     | 野菜のピリ辛漬け       |    | ちりめんじゃこ               | ごま油 白ごま                     | きゅうり 大根 大豆もやし                                          | 醤油 塩 トウバンジャン                                                             | 24.5 g              |
|     | つぶつぶみかんゼリー     |    | 寒天                    | 上白糖                         | オレンジジュース みかん缶                                          |                                                                          |                     |
| 30金 | そら豆が入ったかき揚げ丼   |    | ちりめんじゃこ いか            | 米 米粒麦 揚げ油 さつま芋<br>薄力粉 上白糖   | ごぼう 人参 玉ねぎ 空豆                                          | 酒 みりん 醤油                                                                 | 838 kcal            |
|     | かきたま汁          | ○  | 豆腐 鶏卵                 | でん粉                         | えのき 長ねぎ 小松菜                                            | だし昆布 だし削り節 塩<br>薄口醤油                                                     | 30.5 g              |
|     | 河内晩柑           |    |                       |                             | 河内晩柑                                                   |                                                                          | 22.2 g              |