



令和4年度 5月 献立予定表



港区立高輪台小学校  
校長 細川 力  
栄養職員 八代 美弥子

港区立高輪台小学校

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー
		飲用牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	
2月	ヒヨコマめいりドライカレー グリーンサラダ オレンジゼリー		牛乳 ぶた肉 かんでん	こめ あぶら ひよコマめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 さやいんげん キャベツ きゅうり オレンジジュース	塩 カレー粉 赤ワイン しょうが トマトケチャップ ウスターソース 酢	592 kcal たんぱく質 21.0 g
6金	チンジャオドン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ わかめスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん あかピーマン にんにく しょうが もやし きりぼしだいこん にんじん きゅうり えのき ながねぎ	酒 醤油 塩 こしょう 酢 鶏がら	540 kcal 26.1 g
9月	ごはん・じゃこぶりかけ サケのしおやき やさいのごまあえ にくじゃが		牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ のり さけ ぶた肉	こめ ごま あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん	ゆかり粉 塩 醤油 酒 だし削り節	571 kcal 31.7 g
10火	ちゅうかちまき ごちくスープ(卵なし) だいこんときゅうりのナムル		牛乳 ぶた肉 ほしえび とり肉 とうふ	ごまあぶら さとう もちこめ こめ はるさめ	たけのこ にんじん えのき ほししいたけ キャベツ ながねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり だいこん	酒 塩 醤油 こしょう 鶏がら ラー油	539 kcal 23.6 g
11水	スパゲッティビーンズミート アスパラサラダ りんごのケーキ		牛乳 ぶた肉 だいず ヨーグルト たまご 牛乳	あぶら スパゲティ いんげんまめ こむぎこ さとう パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトジュース アスパラガス キャベツ りんご	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 酢 ベーキングパウダー	628 kcal 25.1 g
12木	ごはん さかなのみそマヨネーズやき モヤシのしおあえ こうやとうふとやさいのうまに		牛乳 ホキ みそ のり こうやとうふ	こめ こんにゃく マヨネーズ(たまごなし) こんにゃく さとう	ごまつな にんじん もやし ごぼう たけのこ さやいんげん	塩 こしょう 白ワイン 酒 醤油 だし削り節 みりん	553 kcal 29.6 g
13金	かやくごはん シジャモのしおやき やさいのふうみづけ エノキとごまつなのみそしる わかさだんご		牛乳 とり肉 あさり あぶらあげ ししゃも みそ きな粉	こめ もちこめ こんにゃく さとう しらたまこ じょうしんこ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ しょうが えのき ごまつな よもぎ	塩 醤油 酒 だし昆布 みりん だし削り節	602 kcal 25.6 g
16月	ピピンパ キャベツのちゅうかごまサラダ ジュシーフルーツ(みかん)		牛乳 ぶた肉 たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんにく しょうが ながねぎ ぜんまい もやし ごまつな にんじん キャベツ きゅうり ジュシーフルーツ	酒 醤油 トウバンジャン 塩 酢 こしょう	584 kcal 25.6 g
17火	ピースごはん(2年さやむぎ体験) とりにくのねぎソース きんぴら だいこんとごまつなのみそしる		牛乳 とり肉 あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま	グリーンピース しょうが ながねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん ごまつな	酒 塩 醤油 酢 みりん にんにく 一味唐辛子 削り節(だし)	618 kcal 27.0 g
18水	ちゃんぽん ジャーマンポテト ぶどうゼリー		牛乳 ぶた肉 えび いか さつまあげ かまぼこ ベーコン アガー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし しょうが ピーマン ぶどうジュース	酒 塩 黒こしょう 醤油 鶏がら オイスターソース こしょう	526 kcal 27.3 g
19木	ごはん・のりのつくだに さかなのしおこうじやき きりぼしだいこんのいために くたくさんみそしる		牛乳 のり しいら あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう あぶら こんにゃく	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう ごまつな ながねぎ	醤油 みりん 塩麹 酒 塩 だし削り節	528 kcal 28.2 g
20金	にしるいサンド(ハムチーズ、ジャム) ゆでそば(2年さやむぎ体験) コールスロー トマトスープ		牛乳 ハム チーズ ベーコン とり肉	しよくパン あぶら マヨネーズ(たまごなし) くるざとうしよくパン	いちごジャム そらまめ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリ しょうが トマト缶	酢 塩 こしょう 鶏がら ベイリーフ パジル	541 kcal 27.1 g
23月	スタミナどん ちゅうかはるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン きゅうり あかピーマン にんじん キャベツ チンゲンサイ ホールコーン クリームコーン	酒 醤油 塩 こしょう オイスターソース 酢 鶏がら	591 kcal 26.2 g
24火	にくうどん わふうポテトサラダ むしまっちゃんケーキ		牛乳 ぶた肉 ちくわ たまご 牛乳	うどん じゃがいも あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう バター	にんじん ながねぎ ごまつな きゅうり	だし昆布 だしさば節 みりん 塩 醤油 酢 こしょう 抹茶 ベーキングパウダー	550 kcal 23.6 g
25水	あしたばパン じゃがいもニョッキ(トマトスープ) キャベツとコーンのサラダ ミルクゼリー(ピーチソース)		牛乳 ベーコン ぶた肉 かんでん 生クリーム 牛乳	あしたばパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン もも缶	塩 鶏がら 赤ワイン トマトピューレ パジル トマトケチャップ 酢 ウスターソース ベイリーフ こしょう 白ワイン	620 kcal 26.8 g
26木	ごはん さかなのしぐれに やさいのゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		牛乳 きめ わかめ みそ	こめ あぶら ごま こんにゃく さとう かたくりこ じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	酒 醤油 塩 ゆかり粉 だし削り節	564 kcal 24.3 g
27金	ちゅうかどん モヤシのごまみそあえ ジュシーフルーツ(みかん)		牛乳 ぶた肉 いか えび みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ながねぎ ごまつな もやし ジュシーフルーツ	醤油 酒 鶏がら 塩 こしょう オイスターソース みりん	547 kcal 28.3 g
30月	ごはん サバのなんばんやき かりかりあぶらあげ(けいおひたし) とうふとなめこのみそしる		牛乳 さば あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう	しょうが ながねぎ はくさい もやし ごまつな なめこ	醤油 酒 酢 一味唐辛子 削り節(だし)	600 kcal 26.4 g
31火	ミルクパン もちこチキン パプリカサラダ ポテトクリームスープ		牛乳 とり肉 牛乳	ミルクパン あぶら じょうしんこ さとう メープルシロップ じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく あかピーマン きピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	醤油 オイスターソース 酢 塩 こしょう 鶏がら ベイリーフ パセリ	612 kcal 26.4 g

\*エネルギー・たんぱく質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります。\*