



令和5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

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	たんぱく質
1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 ぶたにく ひよこめめ かんてん	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン 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 こしょう 酢 トマトケチャップ ウスターソース	610 kcal 22.6 g
2火	にくうどん わふうポテトサラダ むしまつちゃケーキ		牛乳 ぶたにく 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 こまつな 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 ペーキングパウダー	564 kcal 26.1 g
8月	ごはん・じゃこふりかけ サゲのしおやき やさしいごまあえ にくじゃが		牛乳 ちりめんじゃこ かつおけずりぶし のり さけ ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう こんにやく じゃがいも	こまつな 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 だしさば節	579 kcal 33.5 g
9火	ちゃんぽん フライドポテ りんご		牛乳 ぶたにく えび いか さつまあげ かまぼこ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ しょうが りんご	酒 塩 こしょう オイスターソース 鶏がら 醤油	546 kcal 28.8 g
10水	チンジャオどん きりほしだいこんのちゅうかサラダ わかめスープ		牛乳 ぶたにく とり にく 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 ビーマン あかビーマン にんにく しょうが もやし きりほしだいこん 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	556 kcal 26.9 g
11木	チキンライス チーズいりたまごやき こまつなとコーンのソテー ジュリエンヌスープ		牛乳 とり にく ハム たまご 牛乳 チーズ ベーコン	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン にんにく キャベツ とうもろこし こまつな しょうが	塩 パプリカ こしょう 鶏がら トマトピューレ トマトケチャップ オレガノ 白ワイン	619 kcal 26.8 g
12金	ちゅうかちまき ごもくスープ(卵なし) だいこんときゅうりのナムル		牛乳 ぶたにく ほしえび とり にく とうふ	ごまあぶら さとう もちこめ はるさめ	たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ ながねぎ チンゲンサイ えのき しょうが きゅうり だいこん	酒 塩 醤油 オイスターソース こしょう 鶏がら 塩 ラー油	576 kcal 25.5 g
15月	ビビンバ キャベツのちゅうかごまサラダ ホワイトゼリー		牛乳 ぶたにく たまご かんてん カルピス	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま	にんにく しょうが ながねぎ ぜんまい だいずもやし こまつな にんじん キャベツ きゅうり	酒 醤油 塩 酢 塩 こしょう	612 kcal 26.3 g
16火	ピースごはん(2年さやむき体験) とり にくのねぎソース きんぴら だいこんとこまつなのみそしる		牛乳 とり にく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく 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 こまつな	酒 塩 醤油 酢 みりん 一味唐辛子 だしさば節	599 kcal 25.4 g
17水	スパゲッティピーンズミート アスパラサラダ りんごのケーキ		牛乳 ぶたにく だいず たまご いんげんまめ ヨーグルト	あぶら こむぎこ スパゲッティ さとう バター	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 きゅうり りんご	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ 酢 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース ペーキングパウダー	693 kcal 28.2 g
18木	ごはん・のりのつくだに さかなのしおこうじやき きりほしだいこんのいために ぐたくさんみそしる		牛乳 のり さわら あぶらあげ みそ とうふ	こめ さとう あぶら こんにやく	にんじん きりほしだいこん ほししいたけ ごぼう こまつな ながねぎ	だしさば節 醤油 みりん 塩 酒 塩	564 kcal 27.5 g
19金	にしゆるいサンドリウムチーズ、ジャム ゆでそらまめ(2年さやむき体験) 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 にく	しょくパン マヨネーズ(卵なし) くるごとうしょくパン あぶら 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(粉) パジル	578 kcal 26.2 g
22月	スタミナどん ちゅうかはるさめサラダ ちゅうかふうコンスープ		牛乳 ぶたにく とり にく 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 ビーマン あかビーマン にんじん キャベツ きゅうり 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	581 kcal 25.5 g
23火	かやくごはん シヤモのしおやき やさしいふうみづけ エノキとこまつなのみそしる わかさだんご		牛乳 とり にく あさり あぶらあげ ししゃも みそ きなこ	こめ もちこめ こんにやく さとう しらたまこ しょうしんこ	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 こまつな よもぎ	塩 醤油 酒 だし昆布 みりん だしさば節	612 kcal 26.7 g
24水	ごはん さかなのしぐれに やさしいゆかりあえ じゃがいもたまねぎのみそしる		牛乳 さめ わかめ みそ	こめ あぶら こんにやく さとう かたくりこ こま 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 だしさば節	563 kcal 24.3 g
25木	コッペパン じゃがいもニョッキいりトマトスープに 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 ぶたにく かんてん なまクリーム 牛乳	コッペパン 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 とうもろこし もも缶	塩 鶏がら トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン パジル ベイリーフ 酢 こしょう 白ワイン	642 kcal 26.6 g
26金	ごはん さかなのみそマヨネーズやき モヤシのいそあえ こうやとうらとやさしいうまに		牛乳 ホキ みそ のり こうやとうら	こめ こんにやく マヨネーズ(卵なし) さとう	こまつな 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 だしさば節 みりん	570 kcal 30.2 g
29月	ごはん サバのなんばんやき かりかりあぶらあげりおひたし 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 こまつな なめこ	醤油 酒 酢 一味唐辛子 だしさば節	624 kcal 26.3 g
30火	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 ぶたにく 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 にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい ながねぎ チンゲンサイ こまつな もやし ジュシーフルーツ	醤油 酒 塩 こしょう オイスターソース 鶏がら みりん	565 kcal 29.6 g
31水	あしたばパン 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 にく 牛乳	あしたばパン こめ あぶら 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 あかビーマン 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 パセリ	616 kcal 26.3 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。