



令和6年度5月の献立予定表



令和6年 4月30日
港区立高輪台小学校
校長 森 勇人
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水	ヒヨコマめいりドライカレー グリーンサラダ ジュースフルーツ		★牛乳 ぶたにく ぶたしパーチップ ひよこまめ	こめ あぶら 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 ジュースフルーツ	塩 カレー粉 赤ワイン こしょう トマトケチャップ ウスターソース 酢	602 kcal 26.9 g
7火	チンジャオドン きりぼしだいご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 ★しろごま	たまねぎ キャベツ たけのこ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが きりぼしだいごん にんじん もやし きゅうり えのき ながねぎ	酒 醤油 塩 こしょう 米酢 鶏がら	558 kcal 26.9 g
8水	スパゲッティビーンズミート アスパラサラダ りんごとおまめのケーキ		★牛乳 ぶたにく ぶたしパーチップ だいき ★ヨーグルト いんげんまめペースト ★たまご	あぶら ★ほくりきこ ★スパゲティ 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 マツメ 酢 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ベーキングパウダー	660 kcal 28.4 g
9木	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 ぶたにく	こめ あぶら ★しろごま さとう こんにやく 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	580 kcal 33.6 g
10金	チキンライス ハムチーズいりたまごやき ごまつなとコーンのソテー ジュリエンスープ		★牛乳 とりにく ハム ★鶏卵 ★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 ごまつな しょうが	塩 パプリカ 白ワイン 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(粉)	617 kcal 27.0 g
13月	ちゅうからまき ごもくスープ だいごんときゅうりのナムル		★牛乳 ぶたにく 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 だいごん	酒 醤油 塩 こしょう オイスターソース こしょう 鶏がら ラー油	583 kcal 26.0 g
14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 ぶたにく ★ちくわ ★鶏卵 ★牛乳	★うどん じゃがいも あぶら ごまあぶら ★薄力粉 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 だし削り節 みりん 塩 醤油 酢 こしょう 抹茶 ベーキングパウダー	563 kcal 27.2 g
15水	ごはん のりのつくだに さわらのしおこうじやき きりぼしだいごんのいために くたくさんみそしる		★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 きりぼしだいごん ほししいたけ ごぼう ごまつな ながねぎ	だし削り節 醤油 みりん 塩麹 酒 塩	583 kcal 29.8 g
16木	マーガリンパン ポテトニョッキ入りトマトスープに キャベツとコーンのサラダ れいとうミカン		★牛乳 ベーコン ぶたにく	★マーガリンパン じゃがいも ★ほくりきこ 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 みかん	塩 鶏がら バジル トマトピューレ 米酢 トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン ペイリーフ(粉) こしょう	601 kcal 26.7 g
17金	スタミナうどん ちゅうかはるさめサラダ ちゅうかうコーンスープ		★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 ピーマン あかピーマン 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 米酢 鶏がら	595 kcal 26.8 g
20月	にしゅるいサンド(ハムチーズ、ジャム) コールスロー トマトシチュー		★牛乳 ハム ★チーズ ぶたにく	★しょくパン あぶら マヨネーズ(卵なし) ★くろざとうしょくパン じゃがいも さとう ★ほくりきこ	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 トマトジュース	酢 塩 こしょう 赤ワイン 鶏がら トマトピューレ いちごジャム	621 kcal 27.1 g
21火	ごはん さかな(さめ)のしぐれに ゆかりあえ じゃがいもと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 ★しろごま 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 だし削り節	570 kcal 25.7 g
22水	いためそばごちくあんかけ ナムル とうふあふうポンチ		★牛乳 ぶたにく いか ★えび アガー ★豆乳★牛乳	★ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ごまつな レモン おうとう缶 みかん缶	塩 こしょう 酒 オイスターソース 醤油 酢 鶏がら ラー油	561 kcal 27.9 g
23木	ごはん ホキのみそマヨネーズやき もやしのいそあえ 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 こんにやく マヨネーズ(卵なし) 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	581 kcal 30.6 g
24金	ピースごはん(2年さやむき体験) とりにくのこうみやき きんぴら だいごんとごまつなのみそしる		★牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	こめ ★しろごま あぶら こんにやく さとう	グリーンピース ながねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん だいごん ごまつな	酒 塩 醤油 みりん 一味唐辛子 だし削り節	602 kcal 25.8 g
27月	かやくごはん シヤモのしおやき やさいのふうみづけ えのきとごまつなのみそしる よもぎだんご		★牛乳 とりにく あざり あぶらあげ ★ししゃも みそ きなこ	こめ もちごめ こんにやく さとう しらたまご しょうしんご	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	617 kcal 27.3 g
28火	ちゅうかどん もやしのいそあえごまみそあえ ホワイトゼリー		★牛乳 ぶたにく ★えび みそ かんてん ★カルピス	こめ あぶら かたくりこ さとう ★しろごま	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 チンゲンサイ ながねぎ ごまつな もやし	醤油 酒 塩 こしょう オイスターソース 鶏がら みりん	575 kcal 28.4 g
29水	あげパン ミネストローネ ポテトのハニーサラダ		★牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ	★こめパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト缶 にんにく トマトジュース しょうが	シナモン 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ トマトケチャップ 鶏がら 酢 からし(粉)	623 kcal 20.8 g
30木	ごはん サバのなんばんやき カリカリあぶらあげいりおひたし 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 ごまつな なめこ	醤油 酒 酢 一味唐辛子 だし削り節	624 kcal 26.7 g
31金	ピピンパ キャベツのちゅうかゴマサラダ ミルクゼリーピーチソース		★牛乳 ぶたにく ★たまご かんてん ★なまクリーム ★牛乳	こめ ごまあぶら さとう あぶら ★しろごま	にんにく しょうが ながねぎ ぜんまい だいずもやし ごまつな にんじん キャベツ きゅうり おうとう缶	酒 醤油 塩 米酢 こしょう 白ワイン	628 kcal 27.8 g

※アレルギー食品には記号(★)を表示しています

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。