



令和7年度 5月 献立予定表



令和 7年 5月 1日
港区立高輪台小学校

日	こんだて		あかのなかま		きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー
			牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしをととのえる	たんぱく質
1木		ヒヨコまめいりドライカレー グリーンサラダ ジューシーフルーツ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, スモークレバー, 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,トマトかん,さやいんげん, キャベツ,きゅうり, ジューシーフルーツ	592 kcal 24.9 g
2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		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, わかめ	こめ, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, ごまあぶら, さとう, 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,きりぼしだいこん,にんじん, もやし,きゅうり,えのき,ながねぎ	607 kcal 25.2 g
7水		ハムチーズトースト コールスロー トマトシチュー		ぎゅうにゅう, ハム, チーズ, ぶたにく	しよくパン, あぶら, じゃがいも, さんおんとう, はくりきこ	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,トマトかん,トマトジュース	545 kcal 25.9 g
8木		ごはん・じゃこふりかけ さけのおおやき ごまあえ にくじゃが		ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, けずりぶし, のり, さけ, ぶたにく	こめ, あぶら, しろごま, さんおんとう, 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	593 kcal 33.3 g
9金		ビビンバ キャベツのちゅうかごまサラダ りんご		ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご	こめ, ごまあぶら, さんおんとう, あぶら, さとう, 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,こまつな, にんじん,キャベツ,きゅうり	651 kcal 26.8 g
12月		ちゅうかふうおこわ ごもくスープ だいこんときゅうりのナムル		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ほしえ び, ほたてがし, とりにく, とうふ	せいはいくまい, もちごめ, ごまあぶら, さとう, はるさめ	にんじん,たけのこ,ほしいたけ, 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	672 kcal 28.5 g
13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		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ, たまご, ぎゅうにゅう	うどん, じゃがいも, あぶら, ごまあぶら, はくりきこ, さとう, バター	にんじん,ながねぎ,こまつな,きゅうり	631 kcal 27.1 g
14水		ごはん・のりのつくだに さわらのしおこじやき きりぼしだいこんのいために ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう, のり, さわら, あぶらあげ, みそ, とうふ	こめ, さんおんとう, あぶら, こんにやく	にんじん,きりぼしだいこん, ほしいたけ,ごぼう,こまつな, ながねぎ	583 kcal 29.7 g
15木		マーガリンパン こめこニョッキトマトに キャベツとコーンのサラダ ジューシーフルーツ		ぎゅうにゅう, とうふ, チーズ, ベーコン, なまクリーム	マーガリンパン,こめこ, オリーブあぶら, あぶら	しょうが,にんじん,ねぎ,セロリ, にんにく,トマトかん,トマトジュース, キャベツ,きゅうり,とうもろこし, れいとうみかん	636 kcal 20.9 g
16金		ちゅうかどん もやしのごまみそあえ カルピスゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, みそ, かんてん, カルピス	こめ, あぶら, かたくりこ, さんおんとう, しろごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, ほしいたけ,たけのこ,はくさい, チンゲンサイ,ながねぎ,こまつな, もやし	603 kcal 26.2 g
19月		ビーンズミートスパゲティ アスパラサラダ りんごのケーキ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, スモークレバー, だいず, いんげんまめ, ヨーグルト, たま ご	あぶら, はくりきこ, 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	651 kcal 26.9 g
20火		ごはん さばのなんばんやき 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		ぎゅうにゅう, さば, あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ	こめ, あぶら, さんおんとう	しょうが,ながねぎ,はくさい,もやし, こまつな,なめこ	629 kcal 27.0 g
21水		あげパン ミネストローネ ポテトのハニーサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, しろいんげんまめ	こめパン,あぶら, さとう, あぶら, じゃがいも, はちみつ	にんじん,キャベツ,たまねぎ, トマトかん,にんにく,トマトジュース, しょうが	648 kcal 19.9 g
22木		ごはん さかなのみそマヨネーズやき もやしのいそあえ こうやどうふとやさいのうまに		ぎゅうにゅう, ホキ, みそ, のり, こうやどうふ	こめ, マヨネーズ(たまご不使用), こんにやく, さんおんとう	こまつな,にんじん,もやし,ごぼう, たけのこ,さやいんげん	589 kcal 32.1 g
23金		ピースごはん とりにくのこうみやき きんぴら だいこんとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう, 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, さんおんとう	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, だいこん,こまつな	603 kcal 25.8 g
26月		かやくごはん・ししやものしおやき ふうみつけ えのきとこまつなのみそしる よもぎだんご		ぎゅうにゅう, とりにく, あさり, あぶらあげ, ししやも, みそ, きなこ	こめ, もちごめ, こんにやく, さんおんとう, しらたまご, じょうしんこ, さとう, グラニューとう	にんじん,ごぼう,たけのこ, ほしいたけ,きゅうり,キャベツ, しょうが,えのき,こまつな,よもぎ	617 kcal 27.1 g
27火		チキンライス ハムチーズいりたまごやき こまつなとコーンのソテー ジュリエンスープ		ぎゅうにゅう, とりにく, ハム, たまご, ぎゅうにゅう, 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	603 kcal 26.4 g
28水		いためそばごもくあんかけ ナムル トウファふうポンチ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, アガー, とうにゅう, ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, グラニューとう	はくさい,にんじん,たまねぎ, もやし,たけのこ,ほしいたけ, にんにく,しょうが,こまつな,レモン, おうとうかん,みかんかん	589 kcal 26.9 g
29木		ごはん・さかなのしぐれに ゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう, さめ, わかめ, みそ	こめ, あぶら, こんにやく, さんおんとう, あぶら, かたくりこ, しろごま, じゃがいも	ごぼう,にんじん,ほしいたけ, しょうが,きゅうり,キャベツ,もやし, たまねぎ	574 kcal 26.2 g
30金		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		ぎゅうにゅう, 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	616 kcal 25.2 g

※天候等の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。

今月の平均栄養価	612kcal
	26.6g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1～32.5g