



# [ 令和3年度 5月献立表 ]



『5月の給食目標 食事のマナーを身につけよう！！』

港区立御成門中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
6 木	中華風炊き込みごはん バリバリサラダ 中華風コーンスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵	精白米, ごま油, 上白糖 ワンタンの皮, サラダ油 でん粉	人参, 菊水菜, 干椎茸, キャベツ きゅうり, 生姜, 玉葱, パセリ ホールコーン	塩, 酒, オイスターソース 醤油, 酢, ラー油, 鶏ガラ こしょう	784 kcal 25.3 g 26.0 g
7 金	鶏肉の生姜炒め丼 大根ときゅうりのゆかり漬け 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, きゅうり 大根, 人参, ゆかり, 白菜 小松菜	塩, 酒, オイスターソース 醤油, だし削り節	841 kcal 32.7 g 26.2 g
10 月	バターライス クリームソースがけ コーンサラダ オレンジゼリー	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 粉寒天 調理用牛乳	精白米, バター, サラダ油 薄力粉, 上白糖	人参, マッシュルーム 生姜, キャベツ, きゅうり ホールコーン, 玉葱 オレンジジュース	塩, 白ワイン, こしょう ベイリーフ, 鶏ガラ, 酢	898 kcal 26.1 g 29.3 g
11 火	ふりかけごはん 厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ 削り節, 鶏肉, 鶏卵, 塩昆布 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油, ごま油	玉葱, 人参, 干椎茸, キャベツ 大根, 長葱	塩, 酒, みりん, だし削り節 醤油	808 kcal 33.6 g 26.5 g
12 水	ドライカレー ポテトのバジルサラダ 河内晩柑 (果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	精白米, バター, サラダ油 薄力粉, じゃが芋	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ホールトマト きゅうり, 河内晩柑	塩, カレールー, 赤ワイン こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢 バジル粉	861 kcal 25.6 g 23.2 g
13 木	白飯 サバとシシャモの塩焼き キャベツの中華ゴマサラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, サバ, シシャモ, 豆腐 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, ごま油 白練りごま	人参, キャベツ, きゅうり なめこ, 長葱	塩, 酢, 醤油, こしょう だし削り節	816 kcal 36.0 g 29.2 g
14 金	かき玉うどん 揚げジャガ芋の味噌がらめ モヤシの磯和え	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 鶏卵 味噌, 刻みのり	うどん, じゃが芋, サラダ油 三温糖, バター	人参, 長葱, にんにく, 小松菜 もやし	塩, だし昆布, だし削り節 みりん, 醤油	765 kcal 28.4 g 34.9 g
17 月	ワカメご飯 タラの西京焼き 小松菜のゴマ酢和え ひつつみ汁	○	牛乳, ワカメごはんの素 タラ, 西京味噌, 鶏肉, 豆腐	精白米, 白煎りごま, 三温糖 白すりごま, サラダ油, 薄力粉	生姜, 小松菜, 人参, キャベツ ごぼう, 長葱, 干椎茸, しめじ	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 だし削り節, だし昆布	776 kcal 32.9 g 16.7 g
18 火	ナポリタン キャベツサラダ スイートポテト	○	牛乳, ウインナー, 調理用牛乳 生クリーム, 鶏卵	スパゲティ, オリーブ油 バター, サラダ油, さつま芋 上白糖	にんにく, 玉葱, 人参, ピーマン マッシュルーム, キャベツ きゅうり	塩, こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢	861 kcal 24.0 g 29.6 g
19 水	今月の郷土料理 (北海道) 白飯 どさんこ汁 サケのちゃんちゃん焼き 大根の和風サラダ	○	牛乳, サケ, 味噌, 豚肉, わかめ	精白米, バター, サラダ油 ごま油, 白すりごま, じゃが芋	もやし, 人参, 玉葱, ピーマン キャベツ, きゅうり, 大根 ホールコーン, 長葱	塩, こしょう, 酒, 醤油, 酢 だし削り節	777 kcal 35.8 g 21.0 g
20 木	キムチチャーハン モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油, 白すりごま	人参, 長葱, キムチ (白菜) 小松菜, もやし, 生姜, 干椎茸	塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 ラー油, 鶏ガラ	767 kcal 29.3 g 26.3 g
21 金	ココアパン マカロニグラタン 白菜ベーコンスープ 甘夏みかん (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	ココアパン, サラダ油 バター, 薄力粉, マカロニ	人参, 玉葱, マッシュルーム ほうれん草, 生姜, 白菜 パセリ, 甘夏みかん	塩, こしょう, ベイリーフ 鶏ガラ	856 kcal 34.1 g 34.5 g
24 月	五目あんかけそば 春雨の中華サラダ メロン (赤肉)	○	牛乳, 豚肉, イカ, エビ	中華麺, 三温糖, でん粉 サラダ油, 緑豆春雨, ごま油	人参, 玉葱, 菊水菜, 干椎茸 白菜, もやし, サヤエンドウ キャベツ, きゅうり, メロン	塩, こしょう, 酒, 醤油, 酢 ラー油	800 kcal 33.7 g 24.1 g
25 火	照り焼き丼 モヤシのゴマ味噌和え けんちん汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻みのり, 味噌 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 白すりごま, ごま油 里芋	生姜, 長葱, 小松菜, もやし 人参, ごぼう, 大根	塩, 酒, 醤油, みりん だし昆布, だし削り節	826 kcal 33.2 g 24.4 g
26 水	ツナ&コーントースト ミネストローネ アスパラサラダ 日向夏 (果物)	○	牛乳, ツナ, 豚肉, ベーコン 大豆	食パン, マヨネーズ, サラダ油 じゃが芋, マカロニ	玉葱, ホールコーン, 人参 にんにく, キャベツ, 生姜 ホールトマト, パセリ トマトジュース, きゅうり アスパラガス, 日向夏	塩, こしょう, 赤ワイン 鶏ガラ, トマトピューレ ベイリーフ, バジル粉, 酢	773 kcal 28.2 g 36.3 g
27 木	高野ご飯 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 高野豆腐, 豚肉, 油揚げ 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, こんにやく 三温糖, 白滝, じゃが芋	干椎茸, 人参, ごぼう, 玉葱 さやいんげん, キャベツ	塩, だし削り節, 酒, みりん 醤油	797 kcal 28.9 g 21.5 g
28 金	旬の食材メニュー ピースご飯 具沢山味噌汁 カツオの唐揚げソース 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳, カツオ, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白煎りごま	グリーンピース, 生姜, 長葱 にんにく, 白菜, きゅうり 人参, 玉葱, キャベツ, しめじ えのき	塩, 酒, 醤油, 酢, だし削り節	812 kcal 37.3 g 26.0 g
31 月	白飯 鶏肉の中華風ステーキ ビーフンとベーコンのソテー ワカメスープ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, ベーコン わかめ	精白米, 三温糖, サラダ油 ビーフン, 白煎りごま	人参, 玉葱, キャベツ, たら 生姜, 長葱	塩, 醤油, 酒, ラー油 オイスターソース, 鶏ガラ こしょう	803 kcal 30.0 g 26.1 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。