



[令和4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	770 kcal たんぱく質 脂質
2月	端午の節句メニュー	○	牛乳、豚肉、鶏卵、きな粉	精白米、もち米、ごま油、上白糖、 でん粉、白玉粉、グラニュー糖	人参、菊水煮、干椎茸、生姜、 玉葱、ホールコーン、パセリ	塩、酒、オイスターソース、 醤油、鶏がら、こしょう、抹茶	770 kcal 27.3 g 20.5 g
	中華風炊きおこわ、 中華風コーンスープ、 抹茶白玉団子						
6日	鶏肉の生姜炒め、 モヤシの磯和え、 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、刻みのり、油揚げ、 味噌	精白米、サラダ油、でん粉	生姜、玉葱、小葱、小松菜、人参、 もやし、白菜、長葱	塩、酒、オイスターソース、 醤油、だし削り節	809 kcal 34.7 g 27.1 g
9日	ふりかけごはん、 厚焼き卵、 キャベツの塩昆布和え、 味噌けんちん汁	○	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、 削り節、鶏肉、大豆、鶏卵、 塩昆布、味噌、豆腐	精白米、白炒りごま、三温糖、 サラダ油、ごま油、里芋	玉葱、人参、キャベツ、ごぼう、 大根、長葱	塩、酒、みりん、醤油、 だし昆布、だし削り節	793 kcal 35.9 g 27.1 g
10日	五目あんかけそば、 バリバリサラダ、 河内晩柑(果物)	○	牛乳、豚肉、イカ、エビ	中華麺、サラダ油、三温糖、 でん粉、ワンタン皮、ごま油	人参、玉葱、菊水煮、干椎茸、 白菜、もやし、サヤエンドウ、 キャベツ、きゅうり、河内晩柑	塩、こしょう、酒、醤油、 酢、ラー油	771 kcal 33.7 g 28.7 g
11日	ドライカレー、 ホウレン草のグリーンサラダ、 スイートポテト	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 生クリーム、鶏卵	精白米、バター、サラダ油、 薄力粉、さつまいも、上白糖	にんにく、生姜、人参、ピーマン、 玉葱、ホールトマト、キャベツ、 ホウレン草、きゅうり	塩、カレー粉、赤ワイン、 こしょう、ケチャップ、 ウスターソース、酢	864 kcal 24.0 g 24.7 g
12日	高野ご飯、 肉ジャガ、 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳、高野豆腐、豚肉、豆腐、 味噌	精白米、こんにやく、三温糖、 サラダ油、白滝、じゃが芋	干椎茸、人参、ごぼう、玉葱、 さやいんげん、なめこ、長葱、 小松菜	塩、だし削り節、酒、みりん、 醤油	735 kcal 29.3 g 19.7 g
13日	ゆかりご飯、 ひつつみ汁、 たらの西京焼き、 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳、たら、西京味噌、油揚げ、 豆腐	精白米、白炒りごま、サラダ油、 三温糖、薄力粉	生姜、白菜、きゅうり、人参、 ごぼう、長葱、干椎茸、しめじ	塩、ゆかり粉、醤油、みりん、 酢、酒、だし削り節、だし昆布	779 kcal 34.0 g 22.9 g
16日	鶏の照り焼き、 切干大根のサラダ、 エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、刻みのり、油揚げ、 味噌、わかめ	精白米、サラダ油、三温糖、 でん粉、ごま油、白炒りごま	生姜、長葱、切干大根、人参、 きゅうり、もやし、えのき	塩、酒、醤油、みりん、酢、 一味唐辛子、だし削り節	817 kcal 34.7 g 28.0 g
17日	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、白炒りごま	人参、長葱、キムチ(白菜)、 ピーマン、小松菜、もやし、 生姜、干椎茸	塩、酒、醤油、こしょう、酢、 ラー油、鶏がら	736 kcal 29.3 g 27.5 g
18日	ココアパン、 マカロニグラタン、 キャベツスープ、 日向夏(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、 生姜、キャベツ、パセリ、日向夏	塩、こしょう、ベイリーフ、 鶏がら	785 kcal 33.1 g 34.3 g
19日	今月の郷土料理(北海道)	○	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	741 kcal 35.8 g 22.2 g
	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						
20日	商店街コラボメニュー	○	牛乳、牛肉、生クリーム、 粉チーズ、アンチョビ、 粉寒天、調理用牛乳	コンキリエ(貝殻型パスタ)、 オリーブ油、バター、上白糖	ダイズトマト、玉葱、セロリ、 人参、ポルチーニ茸、キャベツ、 ブロッコリー、きゅうり、 にんにく、ブルーベリー、 ラズベリー	塩、こしょう、赤ワイン、 ディジョンマスタード、酢	865 kcal 37.5 g 42.9 g
	ポロネーゼ、 アンチョビサラダ、 パンナコッタ						
<p>昨年度に引き続き、港区の事業の一環として、港区の商店街と学校が連携して、レストラン自慢の料理を給食で出すことになりました。第2弾となる今回のメニューは、「La Goccia Tokyo(ラ ゴッチャ トウキョウ)」という白金台にあるお店とのコラボメニューで、「ポロネーゼ」「アンチョビサラダ」「パンナコッタ」です。令和元年度の商店街グランプリで、港区議会議長賞を受賞しました。レストランのメニューを再現すべく、お店の看板メニューのポロネーゼは、ひき肉ではなく牛すね肉を使用します。牛すね肉のもつゼラチン質で、しっとりとしたソースを味わってほしい、というレストランのこだわりです。みじん切りにした人参・玉葱・セロリをカレールウのような濃い色になるまでじっくり炒め、ポルチーニ茸、赤ワインを入れてさらに煮込んで作ります。どんな内容になるのか、お楽しみに！！</p>							
23日	三色丼、 大根ときゅうりのゆかり漬、 キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏卵、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、サラダ油、三温糖、 ごま油	生姜、もやし、小松菜、大根、 きゅうり、人参、キャベツ、長葱	塩、酢、酒、醤油、ゆかり粉、 だし削り節	773 kcal 31.6 g 26.5 g
24日	白飯、 ワカメスープ、 鶏肉の中華風ステーキ、 ビーフンとベーコンのソテー	○	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、白炒りごま	人参、玉葱、キャベツ、にら、 生姜、長葱	塩、こしょう、醤油、ラー油、 酒、オイスターソース、 鶏がら	761 kcal 30.1 g 28.0 g
25日	ツナ&コーントースト、 ミネストローネ、 アスパラサラダ、 甘夏みかん(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、にんにく、 人参、キャベツ、ホールトマト、 生姜、トマトジュース、パセリ、 アスパラガス、きゅうり、 甘夏みかん	塩、こしょう、赤ワイン、 鶏がら、トマトピューレ、 ベイリーフ、酢	746 kcal 29.1 g 36.9 g
26日	旬の食材を使用したメニュー	○	牛乳、カツオ、味噌	精白米、サラダ油、でん粉、 三温糖、白炒りごま、 白すりごま、じゃが芋	グリーンピース、生姜、長葱、 にんにく、小松菜、もやし、 人参、玉葱、キャベツ	塩、酒、醤油、酢、だし削り節	741 kcal 35.8 g 22.3 g
ピースご飯、 具沢山味噌汁、 カツオの唐揚げソース、 モヤシのゴマ酢和え							
27日	バターライス、 クリームソースがけ、 ポテトのバジルサラダ、 メロン(青肉)	○	牛乳、鶏肉、大豆、調理用牛乳	精白米、バター、サラダ油、 薄力粉、じゃが芋	人参、玉葱、マッシュルーム、 生姜、きゅうり、メロン	塩、白ワイン、こしょう、 ベイリーフ、鶏がら、酢、 バジル粉	860 kcal 27.0 g 29.4 g
30日	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、 ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、サバ、シシャモ、わかめ、 味噌	精白米、サラダ油、ごま油、 白練りごま、じゃが芋	人参、キャベツ、きゅうり、玉葱	塩、酢、醤油、こしょう、 だし削り節	770 kcal 35.6 g 28.2 g
31日	スタミナ丼、 ニラ玉スープ、 冷凍みかん	○	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵	精白米、サラダ油、上白糖、 でん粉、白炒りごま	にんにく、生姜、玉葱、菊水煮、 ピーマン、赤ピーマン、人参、 干椎茸、にら、冷凍みかん	塩、酒、醤油、こしょう、 オイスターソース、鶏がら	798 kcal 30.1 g 23.0 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。