

# 5月 学校給食献立表

港区立高松中学校

日曜	献立名	献立物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ご飯 鯖(さわら)の麦みそ焼き 炒合菜 けんちん汁	牛乳	牛乳 さわら、赤みそ、豚肉、豆腐、油揚げ	米 上白糖、白ごま、押麦油、春油、ごま油、こんにやく、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、大根、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、アルミ判、塩、鰹だし、昆布、薄口醤油	836	34.3
2	《行事食》 端午の節句① ちまき ちまき じゃこサラダ ワンタンスープ	牛乳	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ	もち米、油、ごま油、三温糖、上白糖、ワンタン皮	しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、もやし、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、塩、オイスターソース、竹の皮、酢、鶏がら、薄口醤油	823	30.8
<b>憲法記念日</b>								
<b>振替休日</b>								
7	《行事食》 端午の節句② よもぎ団子 ひじきの炊き込みご飯 豆乳入りみそ汁 よもぎ団子	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、ひじき、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ、きな粉	米、油、三温糖、白玉粉、上新粉、グラニュー糖	しょうが、玉ねぎ、人参、えのき、菜の花、ごぼう、しいたけ、白菜、小松菜、よもぎ	水、酒、濃口醤油、だし、昆布、みりん、だし、鰹だし	847	33.4
8	【旬の食材】 パイナップル ジャージャー麺 切干大根ときゅうりのごま酢和え 冷凍パイン	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、八丁みそ	油、中華種、ごま油、上白糖、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、切干し大根、きゅうり、冷凍パイン	酒、テンメシ、ジャン、トウバン、ジャン、コチュジャン、濃口醤油、オイスターソース、鶏がら、水、塩、酢	764	31.8
9	【旬の食材】 山菜 山菜ご飯 きびなごの唐揚げ 野菜のおひたし 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、きびなご、豆腐、赤みそ、白みそ	米、もち米、油、上白糖、でん粉、薄力粉、揚げ油	人参、たけのこ、ふき、わらび、ぜんまい、しょうが、キャベツ、もやし、なめこ、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、ベーキングパウダー、みりん、だし、汁、鰹だし、だし、昆布	792	31.4
10	鶏とごぼうのピラフ キャロットポタージュ りんご	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、牛乳、生クリーム	米、バター、ごま油、油、じゃが芋	人参、しょうが、ごぼう、さいりげん、玉ねぎ、ホールコーン、りんご	水、塩、白ワイン、こしょう、酢、鶏がら	731	25.1
13	【旬の食材】 玉ねぎ、かぶ 豆菜飯 いかと大根の煮付け 春野菜のみそ汁	牛乳	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、生揚げ、いか、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、白ごま、上白糖	小松菜、大根、さやいんげん、人参、かぶ、かぶの葉、玉ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、だし、昆布、みりん、薄口醤油、だし、汁、鰹だし	768	33.5
14	【旬の食材】 びわ チンジャオロース丼 サンラータンスープ びわ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、沖縄もずく、鶏卵	米、油、上白糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、干しいたけ、長ねぎ、びわ	水、酒、塩、こしょう、濃口醤油、トウバン、ジャン、オイスターソース、鶏がら、酢、ラー油	801	32.3
15	【旬の食材】 グリンピース、山菜 ピースご飯 鶏肉の香味焼き 白菜と小松菜のいそ和え 早苗汁	牛乳	牛乳、鶏肉、のり、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、上白糖、白ごま、ごま油、じゃが芋	グリンピース、長ねぎ、しょうが、にんにく、白菜、えのき、小松菜、たけのこ、ふき、わらび	水、だし、昆布、薄口醤油、塩、濃口醤油、こしょう、とうがらし、だし、煮干し	776	31.5
16	【旬の食材】 フルーベリー ホットロールパン ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳、チーズ、ソーセージ、ベーコン、大豆、ヨーグルト	食パン、オリーブ油、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、トマト缶、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、ブルーベリー	トマケ、チャップ、豚骨水、ローリエ、トマトビュレ、ベイリーフ(粉)、バジル、塩、こしょう	835	34.3
17	《新献立》 ピアバターフィッシュ ご飯 ピアバターフィッシュ ツナサラダ 春キャベツと新玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳、さめ、鶏卵、ツナ、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、薄力粉、揚げ油、油、上白糖	キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、人参、レモン、玉ねぎ	水、塩、こしょう、ビール、パセリ、濃口醤油、酢、からし(粉)、鰹だし、だし、昆布	818	32.3
20	【旬の食材】 枝豆、わかめ、たけのこ 三色丼 カリカサラダ 若竹汁	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏肉、大豆、油揚げ、わかめ	米、押麦油、上白糖、ごま油	枝豆、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、たけのこ	水、塩、酢、濃口醤油、鰹だし、だし、昆布、薄口醤油	806	33.4
21	【旬の食材】 アスパラガス、メロン アスパラガスのクリームスパゲティ こんにやくサラダ ★メロン	牛乳	牛乳、鶏肉、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、油、バター、薄力粉、こんにやく、ごま油、上白糖、白ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、アスパラガス、しょうが、もやし、きゅうり、赤肉メロン	水、塩、パセリ、白ワイン、鶏がら、ローリエ、こしょう、オレガノ(粉)、ペイリーフ(粉)、酢、濃口醤油	806	30.7
22	チキンライス サウピカンサラダ ガルバンゾースープ	牛乳	牛乳、鶏肉、ひよこ豆	米、バター、油、ごま油、上白糖、揚げ油、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、しめじ	水、塩、白ワイン、パプリカ、こしょう、トマトビュレ、トマケ、チャップ、濃口醤油、酢、鶏がら、ローリエ、薄口醤油	813	24.8
23	【旬の食材】 スッキーニ、オクラ 豚キムチ丼 ふわたまスープ グレープゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏卵、寒天	米、ごま油、上白糖、でん粉、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、もやし、キムチ、人参、スッキーニ、オクラ、ぶどうジュース	水、酒、濃口醤油、コチュジャン、オイスターソース、塩、鶏がら、白こしょう、パセリ、ゼリー、カップ	776	30.8
24	高松体育大会応援メニュー① ヒレカツ丼 根菜汁 冷凍みかん	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、赤みそ、白みそ	米、揚げ油、薄力粉、パン粉、パン粉、上白糖	ごぼう、人参、大根、れんこん、小松菜、長ねぎ、冷凍みかん	水、塩、こしょう、濃口醤油、酒、みりん、鰹だし、だし、昆布	851	31.9
25	高松体育大会応援メニュー② バターチキンカレーライス 海そうサラダ	ラーメン	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、生クリーム、海そうミックス	上白糖、米、油、三温糖、バター、ごま油	マンゴー、ジュース、にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、人参、大根	湯、水、カレー粉、鶏がら、トマケ、チャップ、濃口醤油、みりん、塩、中濃ソース、酢	921	29.6
<b>高松体育大会予備日①</b>								
<b>振替休日</b>								
28	高松体育大会予備日② マーボーナス丼 もやしと青菜のナムル ★ニューサマーオレンジ	牛乳	牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、八丁みそ	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、揚げ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ピーマン、なす、もやし、小松菜、ニューサマーオレンジ	水、酒、濃口醤油、テンメシ、ジャン、トウバン、ジャン、オイスターソース、薄口醤油、塩	778	23.6
29	《新献立》 豚しゃぶごまみそ汁 & じゃが芋のとうとうスープ ご飯 豚しゃぶごまみそ汁 ジャキヤキサラダ じゃが芋のとうとうスープ	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ	米、上白糖、ごま油、白ごま、油、じゃが芋	しょうが、切干し大根、もやし、人参、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、ホールコーン	水、酒、濃口醤油、みりん、酢、鶏がら、塩、薄口醤油、白こしょう、パセリ	809	36.0
<b>★学校図書館とコラボ★ 5月の紹介国はフランスです</b>								
30	【世界の料理】 フランス ソフトフランスパン クロケット キャロットラペ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、白みそ、赤みそ、豆腐、白いんげん豆	ソフトフランスパン、じゃが芋、油、マッシュポテト、薄力粉、パン粉、揚げ油、オリーブ油、上白糖	玉ねぎ、にんにく、人参、レーズン、しょうが、キャベツ	塩、こしょう、ペイリーフ(粉)、パセリ、水、中濃ソース、赤ワイン、酢、白こしょう、バジル、鶏がら、酒、薄口醤油	752	27.4
31	ゆかりご飯 厚焼き玉子 五目きんぴら 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、さつま揚げ、鶏肉、豆腐、赤みそ、白みそ、大豆	米、油、三温糖、ごま油、こんにやく、じゃが芋	玉ねぎ、人参、えのき、干しいたけ、ごぼう、大根、長ねぎ	水、ゆかり粉、酒、塩、濃口醤油、だし、汁、みりん、とうがらし、鰹だし、だし、昆布	840	36.0

◎ 天候や使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。  
◎ ★(星マーク)は、特別栽培農産物(少ない農薬で育てたもの)を表しています。