



5月の献立表



令和7年度

品川区立八潮学園

日 に ち	曜 日	献立		タンパク質(赤)	エネルギー(黄)	ビタミン(緑)	エネルギー kcal	
		主食・おかず(主菜副菜)・デザート		血や肉になる	働く力や熱になる	体の調子を整える	タンパク質 g	
1	木	ちまき 豆腐の変わりスープ バナナ	端午の節句 の献立	鶏肉 冷凍豆腐	もち米 サラダ油 三温糖 ごま ごま油 でんぷん	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ もやし にんじん 小松菜 バナナ	690 22.1	
2	金	ソース焼きそば フライドポテト にらたまスープ		豚肉 いか あおのり 卵	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 じゃがいも 油 ごま でんぷん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ にら	690 31.1	
7	水	ごはん さばのてり焼き 新じゃがのそぼろ煮 みそ汁		さば 鶏ひき肉 冷凍豆腐 みそ 油揚げ	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖 でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ もやし 大根 小松菜 しめじ	695 31.6	
8	木	ホイコーロー丼 青菜と豆腐のスープ パインアップル		豚肉 八丁みそ みそ 冷凍豆腐	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油 ごま	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく 小松菜 たまねぎ えのきだけ パインアップル	685 25.1	
9	金	ガーリックトースト コーンシチュー ツナひじきサラダ		牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ツナ ひじき	ソフトフランスパン マーガリン じゃがいも 米粉 サラダ油 サラダ油 三温糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん レモン	707 27.8	
12	月	いわしのかばやきごはん 野菜とわかめの酢の物 みそ汁		いわし 生わかめ みそ 油揚げ	米 胚芽米 でんぷん 油 三温糖 ごま 三温糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし 小松菜 えのきだけ	739 28.6	
13	火	ごはん 魚(さめ)のごまがらめ 変わり漬け けんちん汁		もうかざめ 冷凍豆腐 油揚げ	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 三温糖 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しょうが 大根 小松菜 にんじん こんにゃく ごぼう	742 29.0	
14	水	ごはん のりの佃煮 じゃこ入りたまご焼き キャベツのお浸し みそ汁		刻みのり 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ	米 胚芽米 ごま 水あめ 三温糖 三温糖 サラダ油	キャベツ にんじん	693 29.9	
15	木	コンナムルパブ いかの変わり揚げ ごまキムチ汁		豚肉 いか 鶏肉	米 胚芽米 ごま油 三温糖 でんぷん 油 ねりごま じゃがいも サラダ油	大豆もやし しょうが 白菜キムチ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	727 28.9	
16	金	チーズトースト ポークシチュー 茹で野菜変わりソース		スライスチーズ 豚肉 きんとき豆	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油 赤ザラメ サラダ油 三温糖	にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ	699 32.2	
17	土	チャーハン フライドフィッシュ(ホキ) 春雨スープ 冷凍みかん	運動会 応援メニュー 	鶏ひき肉 ホキ 春雨	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん 油 春雨	ねぎ にんじん ピーマン にんにく もやし たまねぎ ねぎ にんじん しょうが 冷凍ミカン	720 31.7	
20	火	ダルカレー ファイバーサラダ りんご		鶏肉 ひよこ豆	米 胚芽米 じゃがいも 米粉 サラダ油 三温糖 サラダ油	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 切り干し大根 レモン りんご	689 21.4	
21	水	こぎつねごはん ししゃもの油淋鶏(ユーリンチー)ソース カルちゃん大根 若竹汁		鶏ひき肉 油揚げ ししゃも ちりめんじゃこ 生わかめ	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 でんぷん 三温糖 油 サラダ油 三温糖	にんじん ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ	741 34.7	
22	木	ショートニングパン コロツケ ビーンズサラダ 洋風卵スープ		鶏ひき肉 ひよこ豆 きんとき豆 卵	ショートニングパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 ポテトフレーク サラダ油 サラダ油 三温糖 でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン	793 28.9	
23	金	ゆかりごはん さわらの西京焼き おひたし 豚汁		甘みそ さわら 糸けずり節 冷凍豆腐 みそ 豚肉	米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	668 30.4	
26	月	ごはん わかさぎのカレー揚げ ごま和え 肉じゃが		わかさぎ 赤みそ 豚肉	米 胚芽米 でんぷん 油 ごま 三温糖 じゃがいも 三温糖	しょうが もやし 小松菜 にんじん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	704 26.9	
27	火	ピースごはん 鮭の南部焼き 五月煮 みそ汁	2年生 グリーンピースの さやむき 	鮭 鶏肉 みそ 油揚げ 生わかめ	米 もち米 ごま じゃがいも 三温糖	グリーンピース しょうが にんじん こんにゃく たけのこ 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん	694 30.8	
28	水	ジャージャー麺 酸辣湯(サンラータン) りんごゼリー		豚ひき肉 大豆 赤みそ 八丁みそ 卵 鶏肉 粉寒天	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん ごま ごま油 でんぷん 三温糖	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ チンゲンサイ えのきだけ にんじん たけのこ りんごジュース	807 36.0	
29	木	ごはん 鶏の七味焼き 糸寒天のごま酢和え 呉汁		鶏肉 油揚げ 糸寒天 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳 大豆	米 胚芽米 ごま油 三温糖 すりごま 三温糖 サラダ油	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	713 30.7	
30	金	ごはん 揚げぎょうざ 華風もやし わかめスープ		豚ひき肉 冷凍豆腐 生わかめ	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 油 ごま油 ごま油	キャベツ ねぎ にら にんにく もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ	760 26.4	
※食材料の都合等で、献立が変更になることがあります。							月平均	718 29.2