



5月の献立表



令和8年度

品川区立八潮学園

日にち	曜日	献立 主食・おかず(主菜/副菜)・デザート	エネルギー(黄)			タンパク質(赤)		ビタミン(緑)				
			働く力や熱になる			血や肉になる		体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g		
1	金	かばやきごはん	米 胚芽米	でんぷん	油	三温糖	いわし			747	28.8	
		野菜とわかめの酢の物	ごま	三温糖			生わかめ	キャベツ きゅうり にんじん				
		みそ汁	じゃがいも				みそ 油揚げ	たまねぎ もやし 小松菜 えのきだけ				
7	木	ごはん	米 胚芽米							728	34.4	
		かつおのごまがらめ	ごま	でんぷん	油	三温糖	かつお	しょうが にんにく				
		野菜の変わり漬け	三温糖					キャベツ きゅうり にんじん しょうが				
		けんちん汁	じゃがいも	サラダ油			冷凍豆腐 油揚げ	大根 小松菜 にんじん こんにゃく ごぼう				
8	金	ガーリックトースト	ソフトフランスパン	バター				パセリ にんにく		769	29.7	
		コーンシチュー	じゃがいも	米粉	サラダ油			牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン			
		ツナひじきサラダ	サラダ油	三温糖			ツナ ひじき	キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん レモン				
11	月	こぎつねごはん	米 胚芽米	三温糖	サラダ油				鶏ひき肉 油揚げ	にんじん	728	33.7
		ししゃもの油淋鶏ソース	ごま油	でんぷん	三温糖	油	米粉	ししゃも	ねぎ しょうが にんにく			
		カルちゃん大根	サラダ油	三温糖				ちりめんじゃこ	大根 きゅうり にんじん			
		若竹汁						生わかめ	たまねぎ たけのこ			
12	火	ホイコーロー丼	米 胚芽米	三温糖	でんぷん	サラダ油			豚肉 八丁みそ みそ	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	703	27.7
		青菜と豆腐のスープ	ごま					冷凍豆腐	小松菜 たまねぎ えのきだけ			
		パインアップル							パインアップル			
13	水	ゆかりごはん	米 胚芽米	ごま						ゆかり	735	33.6
		さばのてり焼き	でんぷん					さば	しょうが			
		野菜のごまあえ	すりごま	三温糖					もやし 小松菜 にんじん			
		田舎汁	じゃがいも	サラダ油				冷凍豆腐 みそ	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく にんじん			
14	木	カレーミートドッグ	コッパパン	パン粉	サラダ油				ミックスチーズ 鶏ひき肉 大豆	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	746	35.1
		ポトフ	じゃがいも					ウインナー 豚肉	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ			
		ピーチゼリー	三温糖					粉寒天	桃ジュース			
15	金	ソース焼きそば	蒸し中華麺	サラダ油	三温糖				豚肉 いか	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが	719	33.7
		フライドポテト	じゃがいも	油				あおりの				
		にらたまスープ	ごま	でんぷん				卵	たまねぎ えのきだけ にら			
16	土	チャーハン	米 胚芽米	サラダ油					鶏ひき肉	ホールコーン にんじん たまねぎ ピーマン	798	32.3
		とりのからあげ	でんぷん	油	米粉			鶏肉	しょうが			
		冷凍みかん							冷凍みかん			
19	火	コンナムルパブ(豆もやしごはん)	米 胚芽米	ごま油	三温糖				豚肉	大豆もやし	725	29.3
		いかの変わり揚げ	でんぷん	油	米粉			いか	しょうが			
		ごまキムチ汁	じゃがいも	ねりごま	サラダ油			鶏肉	白菜キムチ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう			
20	水	ダルカレー	じゃがいも	米 胚芽米	米粉	サラダ油			鶏肉 ひよこ豆	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく	687	22.3
		ファイバーサラダ	三温糖	サラダ油					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							りんご			
21	木	ごはん	米 胚芽米								738	28.2
		わかさぎのからあげ	でんぷん	油	米粉			わかさぎ	しょうが			
		糸寒天の和え物	ごま	三温糖				油揚げ 糸寒天	もやし きゅうり にんじん			
		肉じゃが	じゃがいも	三温糖				豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん			
22	金	ちまき	もち米	サラダ油	三温糖				鶏肉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが	714	25.2
		豆腐の変わりスープ	ごま	ごま油	でんぷん			冷凍豆腐 鶏肉	たまねぎ もやし にんじん 小松菜			
		バナナ	三温糖						バナナ			
25	月	ジャージャーメン	蒸し中華麺	サラダ油	三温糖	でんぷん			豚ひき肉 大豆 赤みそ	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	727	33.3
		酸辣湯	ごま	ごま油	でんぷん			卵 鶏肉	もやし ねぎ チンゲンサイ えのきだけ にんじん たけのこ			
		りんごゼリー	三温糖					粉寒天	りんごジュース			
26	火	ショートニングパン	ショートニングパン								768	26.9
		コロケ	じゃがいも	パン粉	小麦粉	ポテトフレーク	サラダ油	油	鶏ひき肉	たまねぎ にんじん		
		ボイルキャベツ							キャベツ			
		ビーンズスープ							白いんげん豆	たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく		
27	水	ごはん	米 胚芽米								731	31.3
		のりの佃煮	ごま	三温糖	水あめ			刻みのり				
		卵焼き(じゃこ入り)	三温糖	サラダ油				卵 ちりめんじゃこ	ねぎ 小松菜			
		キャベツのおひたし						油揚げ	キャベツ にんじん			
		みそ汁						冷凍豆腐 みそ 生わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ			
28	木	ピースごはん	米	もち米						グリーンピース	731	33.8
		鮭の南部焼き	ごま					鮭	しょうが			
		五月煮	じゃがいも	三温糖				鶏肉	にんじん こんにゃく たけのこ 干しいたけ			
		みそ汁						冷凍豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん			
29	金	ごはん	米 胚芽米								768	26.6
		あげぎょうざ	ぎょうざの皮	ごま油	油			豚ひき肉	キャベツ ねぎ にら にんにく			
		華風もやし	ごま油						もやし にんじん きゅうり にんにく			
		わかめスープ	ごま油					冷凍豆腐 生わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ			
※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	737	30.3	