

令和8年5月 献立表

給食回数 18回

港区立高陵中学校

日	主食	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	1材料 - たんぱく質
1 金	いわしごはん 野菜のごま和え なめこと豆腐の八丁味噌の味噌汁 抹茶プリン	○	いわしのり、油揚げ、豆腐、みそ、八丁みそ、アガー、牛乳、生クリーム	精白米、三温糖、上白糖、白ごま、甘納豆(あずき)	しょうが、小松菜、キャベツ、もやし、人参、長ねぎ、なめこ、みつば	799 kcal 33.2 g
7 木	高野豆腐と卵のそぼろ丼 若竹汁 栞餅	○	高野豆腐、鶏卵、のり、鶏肉、豆腐、わかめ、こしあん、牛乳	精白米、油、三温糖、上新粉、上白糖	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、人参、えのき、新たけのこ、みつば	815 kcal 32.9 g
8 金	揚げパン(ココア) コーンサラダ クラムチャウダー パイナップル	○	鶏肉、あさり、白いんげん豆、牛乳、豆腐、生クリーム	ミルクパン、油、グラニュー糖、上白糖、バター、薄力粉	小松菜、キャベツ、人参、とうもろこし、玉ねぎ、セロリ、パセリ、パイナップル	722 kcal 27.5 g
11 月	ご飯 ポテトコロケ ツナキャベツ 卵入りトマトスープ	○	豚肉、ツナ、鶏肉、鶏卵、牛乳	精白米、油、じゃが芋、薄力粉、パン粉、でん粉、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、キャベツ、もやし、セロリ、人参、小松菜、トマト缶	836 kcal 28.0 g
12 火	ジャージャー麺 ゴマドレサラダ マーラーカオ(蒸しパン)	○	豚肉、高野豆腐、みそ、八丁みそ、鶏卵、豆腐、牛乳	中華麺、油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、上白糖、薄力粉	きゅうり、にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、干しいたけ、たけのこ、玉ねぎ	790 kcal 32.2 g
13 水	手作りカレーパン アスパラガス入りパスタゲティサラダ 米粉入りクリームスープ デコポン 【特別栽培産物】	○	牛乳、豚肉、鶏肉	強力粉、上白糖、油、バター、米粉、スパゲティ、マヨネーズ(卵なし)、じゃが芋、バター	玉ねぎ、人参、アスパラガス、キャベツ、小松菜、にんにく、エリンギ、デコポン	754 kcal 30.2 g
14 木	かつお飯 ぐる煮 ニラ入りスタミナ豚汁	○	かつお、のり、鶏肉、生揚げ、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ、牛乳	精白米、三温糖、白ごま、油、里芋、こんにやく、上白糖、じゃが芋、ごま油	しょうが、ごぼう、干しいたけ、大根、人参、さやいんげん、にんにく、長ねぎ、にら	740 kcal 41.0 g
15 金	ご飯 鉄火味噌 卵焼きのそぼろあんかけ 小松菜のごま和え あさりの味噌汁	○	大豆、みそ、豆腐、鶏卵、豚肉、油揚げ、わかめ、あさり、八丁みそ、牛乳	精白米、でん粉、油、三温糖、上白糖、白ごま	ごぼう、人参、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、しょうが、玉ねぎ、小松菜、もやし、えのき	801 kcal 36.8 g
18 月	グリーンピースご飯 鮭フライ 野菜の香味醤油和え 味噌けんちん汁	○	さけ、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	精白米、薄力粉、パン粉、油、白ごま、ごま油、こんにやく	グリーンピース、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ、にんにく、ごぼう、人参、大根	733 kcal 33.9 g
19 火	かきあげうどん じゃがいものでん粉辛煮 お麩のきな粉ラスク	○	いか、ちくわ、豚肉、きな粉、牛乳	うどん、薄力粉、でん粉、油、こんにやく、じゃが芋、三温糖、砂糖、バター、グラニュー糖	有機人参、有機玉ねぎ、有機春菊、有機しょうが、特別栽培小ねぎ	782 kcal 32.1 g
20 水	豚キムチ丼 じゃことキャベツの華風サラダ メロンの味比べ	○	ちりめんじゃこ、豚肉、牛乳	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、えのき、白菜、キムチ、にら、キャベツ、人参、赤メロン、青メロン	758 kcal 37.6 g
21 木	ご飯 鯖のごま味噌かけ じゃがいもものシヤキヤキ炒め めか玉汁	○	さば、みそ、豚肉、豆腐、鶏卵、めかぶ、牛乳	精白米、白ごま、上白糖、ごま油、じゃが芋、でん粉	しょうが、にんにく、葉ねぎ、人参、えのき、小松菜	729 kcal 34.4 g
22 金	卵あんかけチャーハン 焼肉サラダ 野菜チップス	○	豚肉、鶏卵、牛乳	精白米、ごま油、でん粉、上白糖、白ごま、むらさき芋、さつま芋、じゃが芋、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、チンゲンサイ、キャベツ、小松菜、れんこん、かぼちゃ、ごぼう	724 kcal 28.1 g
25 月	ご飯 ひじきのふりかけ きびなごのフリッター 小松菜サラダ 生揚げの呉汁	○	ひじき、糸削り節、きびなご、茸のり、大豆、生揚げ、わかめ、みそ、牛乳	精白米、油、白ごま、三温糖、薄力粉、上白糖	小松菜、キャベツ、もやし、玉ねぎ、えのき、大根、長ねぎ	742 kcal 29.7 g
26 火	チーズトースト スパイシーチキンサラダ かぶと鶏肉のクリームシチュー 河内晩柑 【特別栽培産物】	○	チーズ、鶏肉、白いんげん豆、牛乳	食パン、オリーブ油、油、上白糖、バター、薄力粉	パセリ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、エリンギ、かぶ、河内晩柑	722 kcal 34.0 g
27 水	豆腐とえびの旨煮丼 中華風コーンスープ すいか	○	豚肉、えび、豆腐、鶏肉、牛乳	精白米、油、白ごま、三温糖、薄力粉、上白糖	しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、とうもろこし、クリームコーン、小松菜、すいか	725 kcal 29.6 g
28 木	シーフードパエリア ソバアホ ココロポトサラダ チーズケーキ	○	鶏肉、いか、えび、あさり、ペーコン、鶏卵、チーズ、生クリーム、牛乳	精白米、オリーブ油、でん粉、じゃが芋、油、上白糖、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、パセリ、人参、キャベツ、とうもろこし、レモン果汁	816 kcal 29.4 g
29 金	ご飯 ソースカツ カレードレッシングキャベツサラダ けんちん汁	○	豚肉、油揚げ、豆腐、牛乳	精白米、薄力粉、パン粉、油、上白糖、ごま油、こんにやく	キャベツ、とうもろこし、人参、玉ねぎ、にんにく、ごぼう、大根、長ねぎ	809 kcal 29.1 g

※食材の都合により献立を変更することがあります。