



# 5月献立表



2025年 5月

港区立六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1木	ごぼうとチキンのピラフ	○	米粉のキャベツクリームスープ 抹茶ケーキ	牛乳、鶏肉、いんげん豆 (ペースト)、牛乳、鶏卵	精白米、バター、サラダ油、 米粉、三温糖、薄力粉、チョコ レート	にんにく、玉ねぎ、人参、ごぼ う、キャベツ、しめじ	塩、醤油、白ワイン、黒こしょう、ベイリーフ (粉)、パセリ、鶏がら、ローリエ、抹茶、ペー キングパウダー	801 27.4
2金	【端午の節句給食】 中華ちまき風おこわ	○	拌三条 中華風コンスープ	牛乳、豚肉、干しえび、 ロースハム、鶏卵	精白米、もち米、ごま油、上 白糖、白ごま、緑豆春雨、サ ラダ油、じゃが芋、でん粉	人参、たけのこ、干しいたけ、 きゅうり、キャベツ、しょうが、 玉ねぎ、ホールコーン、クリー ムコーン、小松菜	酒、みりん、塩、オイスターソース、醤油、純 米酢、米酢、からし(粉)、鶏がら、黒こしょう	742 29.1
7水	回鍋肉丼	○	豆腐とワカメのスープ カルピスゼリー	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、わ かめ、寒天、カルピス	精白米、サラダ油、三温糖、 でん粉、白ごま	にんにく、キャベツ、ピーマン、 赤ピーマン、長ねぎ、エリンギ、 しょうが、玉ねぎ	テンメンジャン、トウバンジャン、酒、塩、醬 油、黒こしょう、鶏がら	753 27.8
8木	シーフードドリア	○	ブロッコリーとキャベツのサラダ りんご	牛乳、鶏肉、いか、えび、い んげん豆(ペースト)、 チーズ	精白米、バター、サラダ油、 米粉	にんにく、人参、玉ねぎ、マツ シュールーム、ブロッコリー、 キャベツ、ホールコーン、りん ご	パブリカ、塩、鶏がら、白ワイン、黒こしょ う、ベイリーフ、純米酢、米酢	754 29.7
9金	白飯	○	かつおの梅みそ焼き 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁	牛乳、かつお、みそ、さつ ま揚げ、油揚げ、ちりめん じゃこ、鶏卵	精白米、三温糖、サラダ油、 でん粉	梅干し、人参、切干し大根、干し いたけ、キャベツ、玉ねぎ、小松 菜	みりん、だしかつお厚削り節、塩、醤油、だし 昆布	737 41.7
12月	香塩ラーメン	○	大根ときょうりのピリ辛揚げ キャンディポテト	牛乳、豚肉、なると	中華麺、サラダ油、ごま油、 上白糖、三温糖、水あめ、パ ター、さつま芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人 参、にら、キャベツ、ホールコー ン、長ねぎ、ほうれん草、大根、 きゅうり、オレンジジュース	鶏がら、だし昆布、だしかつお厚削り節、み りん、塩、ナンブラー、黒こしょう、酒、純米 酢、米酢、醤油、ラー油、一味唐辛子	791 26.1
13火	きな粉豆乳トースト	○	アスパラのグリーンサラダ ハンガリアンシチュー	牛乳、豆乳、きな粉、ペー コン、豚肉、チーズ、生ク リーム	食パン、上白糖、バター、サ ラダ油、じゃが芋、薄力粉	アスパラガス、キャベツ、きゅ うり、玉ねぎ、人参、トマト缶	米酢、塩、黒こしょう、鶏がら、ベイリーフ、 トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉	745 29.8
14水	白飯	○	ソイのごま揚げ 荳ワカメのきんぴら 新ジャガ芋と新玉葱の味噌汁	牛乳、ソイ、鶏肉、荳わか め、みそ	精白米、サラダ油、薄力粉、 米粉、でん粉、黒ごま、白ご ま、こんにゃく、三温糖、 じゃが芋	にんにく、しょうが、ごぼう、人 参、玉ねぎ、小松菜	酒、薄口醤油、みりん、醤油、一味唐辛子、だ しかつお厚削り節	744 31.3
15木	山菜満載丼	○	からし和え 塩豚汁 カフェオレゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、糸削 り節、豚肉、豆腐、アガー	精白米、三温糖、でん粉、サ ラダ油、上白糖	人参、しめじ、たけのこ、わら び、ぜんまい、小松菜、キャベ ツ、切干し大根、大根、玉ねぎ	だし昆布、だしかつお厚削り節、醤油、みり ん、からし(粉)、酒、薄口醤油、塩、インスタ ントコーヒー	786 30.5
16金	香子キンカレー	○	チーズ入りキャベツと人参のサラダ 柑橘の果物	牛乳、鶏肉、チーズ	精白米、サラダ油、じゃが 芋、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ね ぎ、キャベツ、きゅうり、柑橘の 果物	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ベイリー フ、トマトケチャップ、ウスターソース、カ レー粉、カルダモン、ガラムマサラ、オー ルスパイス、コリアンダー、タイム、米酢、黒こ しょう	763 26.5
19月	高菜チャーハン	○	美酒鍋風スープ マラーカオ	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃ こ、鶏卵、豚肉、生揚げ、生 クリーム、加糖練乳	精白米、米粒麦、ごま油、白 ごま、サラダ油、こんにゃ く、薄力粉、三温糖、黒砂糖	人参、野沢菜、長ねぎ、にんに く、玉ねぎ、白菜	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、米酢、ペー キングパウダー	876 37.5
20火	サーモンのクリームスパゲティ	○	野菜チップス りんご	牛乳、さけ、ベーコン、い んげん豆(ペースト)	サラダ油、バター、薄力粉、 オリーブ油、スパゲティ、 じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、プロッ コリー、ごぼう、りんご	白ワイン、鶏がら、塩、黒こしょう、ベイリー フ、パセリ	763 31.0
21水	白飯	○	たらのもちもち焼き ひじきのサラダ みそ汁	牛乳、たら、ロースハム、 ひじき、油揚げ、豆腐、わ かめ、みそ	精白米、マヨネーズ(卵な し)、長芋、米粉、ごま油、三 温糖	クリームコーン、キャベツ、小 松菜、人参、ごぼう、サヤエンド ウ	塩、酒、白ワイン、白こしょう、醤油、米酢、だ し昆布、だしかつお厚削り節	748 35.9
22木	香セルフコロッケパン	○	ブロッコリーとエリンギのソフ フィッシュスープ	牛乳、鶏肉、さけ、生ク リーム	ミルクパン、サラダ油、 じゃが芋、米粉、パン粉、パ ン粉、バター	玉ねぎ、人参、キャベツ、ホー ルコーン、ブロッコリー、ズッ キーニ	塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソー ス、トマトケチャップ、赤ワイン、白ワイン、 トマトピューレ、鶏がら、ベイリーフ	788 34.5
23金	三色丼	○	青のりピーンズポテト 味噌汁ちん汁	牛乳、鶏卵、鶏肉、大豆、青 のり、みそ、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、 ごま油、でん粉、じゃが芋、 こんにゃく	しょうが、切干し大根、小松菜、 人参、大根、玉ねぎ	塩、米酢、酒、醤油、塩、だし昆布、だしかつ お厚削り節、みりん	836 33.8
26月	白飯	○	揚げ高野豆腐とじゃがいものもはろあん かんぴょうの卵とじ 冷凍みかん	牛乳、高野豆腐、鶏肉、鶏 卵	精白米、上白糖、でん粉、サ ラダ油、じゃが芋、三温糖	しょうが、人参、干しいたけ、玉 ねぎ、サヤエンドウ、かんぴよ う、にら、えのき、小松菜、冷凍 みかん	醤油、みりん、酒、薄口醤油、だし昆布、だ しかつお厚削り節、塩	803 25.6
27火	香ナンのピッツア	○	ハーブエビサラダ コーンと白いんげん豆のポタージュ	牛乳、ベーコン、チーズ、 えび、鶏肉、生クリーム、 いんげん豆(ペースト)	ナン、サラダ油、オリーブ 油、上白糖、バター	トマト缶、にんにく、玉ねぎ、黄 ピーマン、ピーマン、人参、キャ ベツ、小松菜、ホールコーン	塩、黒こしょう、バジル、オレガノ、タバス コ、白ワイン、タイム、純米酢、鶏がら、ロー リエ、ベイリーフ、白こしょう、パセリ	724 36.0
28水	ピースご飯	○	サワラのゴマ味噌かけ 海藻入りサラダ 水菜のすまし汁	牛乳、さわら、みそ、ロー スハム、糸削り節、海藻 ミックス、かまぼこ、生揚 げ、うずら卵	精白米、もち米、サラダ油、 三温糖、でん粉、白ごま、上 白糖、麩	グリーンピース、しょうが、キャ ベツ、きゅうり、人参、水菜	酒、塩、醤油、みりん、米酢、だし昆布、だ しかつお厚削り節、薄口醤油	781 39.1
29木	バターライスハッシュドステーキ	○	大根サラダ パイナップル	牛乳、豚肉、生クリーム	精白米、バター、サラダ油、 上白糖、薄力粉、三温糖	ホールコーン、にんにく、しょ うが、玉ねぎ、人参、マッシュ ルーム、トマトジュース、きゅ うり、大根、パイナップル	白ワイン、塩、赤ワイン、黒こしょう、ベイ リーフ(粉)、トマトケチャップ、鶏がら、 ローリエ、りんご酢、薄口醤油	779 23.8
30金	菜飯	○	香巻き じゃこと卵の中華スープ	牛乳、塩昆布、豚肉、ちり めんじゃこ、生揚げ、鶏卵	精白米、ごま油、サラダ油、 香巻きの皮、緑豆春雨、で ん粉、白ごま	小松菜、しょうが、長ねぎ、たけ のこ、干しいたけ、にら、人参、 玉ねぎ、えのき、テンゲンサイ	酒、薄口醤油、醤油、塩、黒こしょう、鶏がら、 みりん	814 30.7

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

令和6年度後期 給食委員の人たちが、新1年生に送る給食を考えてくれました。献立名の前に香マークがついています。

## さやえんどう



綿さやえんどう



スナップえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「えんどう」や、若い莢や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「綿さやえんどう」

と、成長した豆をさやと食べる「スナップ(スナック)えんどう」がありますが、どちらも鮮やかな緑色で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含まれます。調理の際は筋を取りますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。