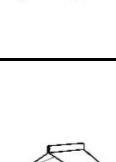


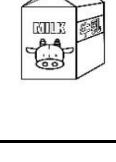
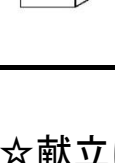


# 令和8年度5月 献立予定表

品川区立伊藤学園

日	曜日	給食のない学年	献立	牛乳	使用する主な食品名とその働き			3・4年生 エネルギー [kcal]	3・4年生 たんぱく質 [g]	中学生 エネルギー [kcal]	中学生 たんぱく質 [g]
					主に体の組織を作るもの(赤)	主にエネルギーになるもの(黄)	主に体の調子を整えるもの(緑)				
1	金		中華風おこわ 豆腐の変わりスープ ぶどうゼリー		牛乳 豚肉 卵 豆腐 鶏肉 アガー	米 もち米 ごま油 三温糖 油 でんぷん	にんじん たけのこ さやいんげん 干しいたけ たまねぎ もやし ねぎ 小松菜 ぶどうジュース	612	24.9	730	29.7
7	木		きなこトースト ボルシチ ツナひじきサラダ		牛乳 きなこ 豆乳 豚肉 きんとき豆 ツナ ひじき	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも 油	トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン	572	25.3	714	30.3
8	金		ごはん のりの佃煮 魚の西京焼き 糸寒天のごま酢あえ むらくも汁		牛乳 きざみのり さば 西京みそ 油揚げ 糸寒天 卵 鶏肉	米 胚芽米 三温糖 水あめ ごま でんぷん	しょうが もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ たまねぎ 小松菜 えのきだけ	628	29.9	769	37.2
11	月		スパゲティピザ風ソース 小松菜サラダ フルーツポンチ		牛乳 豚肉	スパゲティ 小麦粉 油 オリーブオイル 三温糖 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン 黄桃缶 パインアップル缶 みかん缶	597	24.1	714	28.4
12	火		ごはん 卵焼き 五目きんぴら みそ汁		牛乳 卵 鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 胚芽米 三温糖 油 ごま ごま油	キャベツ たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 小松菜 大根	592	25.7	709	30.1
13	水		黒砂糖パン 魚の変わりソース リヨネーズポテト ビーンズスープ		牛乳 メルルーサ ベーコン 豚肉 白いんげん豆	黒砂糖パン 油 米粉 でんぷん 三温糖 じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリ	590	27.1	746	34.2
14	木		ツナピラフ タンドリーチキン 野菜スープ		牛乳 ツナ 鶏肉 プレーンヨーグルト	米 胚芽米 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ セロリ パセリ	581	25.0	713	30.9
15	金		ごはん 魚のごまがらめ おひたし けんちん汁		牛乳 かつお 糸けずり節 豆腐 油揚げ	米 胚芽米 ごま でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	585	28.9	702	34.4
18	月		五目うどん きゅうりとちくわの酢のもの 大学いも		牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ 荳わかめ	冷凍うどん 三温糖 黒ごま さつまいも 油 水あめ	白菜 小松菜 にんじん ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	589	22.0	703	25.8
19	火		ホイコーロー丼 春雨スープ ピーチゼリー		牛乳 豚肉 八丁みそ 赤みそ 鶏肉 アガー	米 胚芽米 でんぷん 油 はるさめ 三温糖	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく もやし たまねぎ 小松菜 桃ジュース	611	23.2	731	27.2
20	水		ダルカレー コールスロー かんきつ		牛乳 豚肉 ひよこ豆	米 胚芽米 小麦粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ホールコーン かんきつ	676	20.9	815	24.3
21	木		わかめごはん 魚の塩こうじ焼き ごまあえ 田舎汁		牛乳 わかめ さわら 豆腐 油揚げ みそ	米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも 油	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	576	27.7	704	34.2
22	金		ガーリックトースト コーンシチュー ゆで野菜和風ドレッシング		牛乳 鶏肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター じゃがいも 小麦粉 油 ごま油 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 もやし にんじん きゅうり	595	22.5	741	27.3
26	火		小松菜とじゃこのチャーハン 中華卵スープ バナナ		牛乳 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 卵 鶏肉	米 胚芽米 油 でんぷん 三温糖	小松菜 ホールコーン しめじ にんじん たまねぎ もやし ねぎ えのきだけ バナナ	599	24.2	711	28.8
27	水		ピースごはん 魚の南部焼き 五月煮 みそ汁		牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	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 さやいんげん 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	620	30.3	761	37.6
28	木		あんかけやきそば ビーンズポテト 青菜のスープ		牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	蒸し中華麺 でんぷん 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ 干しいたけ 小松菜	618	26.4	741	31.5
29	金		こぎつねごはん ししゃものいそべ揚げ もやしの甘酢煮 臭汁		牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 青のり 豆腐 鶏肉 大豆 豆乳 みそ	米 胚芽米 三温糖 油 小麦粉 でんぷん ごま ごま油	にんじん 小松菜 もやし きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	646	30.0	775	35.7

☆献立は行事や食材納入の都合により変更する場合があります。