



令和4年度



予定献立表

令和5年1月31日

港区立高輪台小学校

校長 細川 力

栄養職員 八代美弥子

日	献立	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		その他		エネルギー たんぱく質
		牛乳	血や肉になる	牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など			
1水	ぶたにくのしょうがいためどん はくさいとあぶらあげのかりかりサラダ じゃがいもとワカメのみそしる		牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ		こめ あぶら さとう かたくりこ こま じゃがいも		しょうが たまねぎ にんじん はくさい きゅうり ながねぎ		酒 醤油 みりん 酢 塩 だしさば節	573 kcal 25.9 g
2木	ごはん とりにくのちゅうかふうステーキ パンサンスー (はるさめのサラダ) たまごととうふのちゅうかスープ		牛乳 とりにく とうふ たまご		こめ ごまあぶら りょくとうはるさめ あぶら かたくり		にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし こまつな えのき ながねぎ		醤油 酒 テンメシヤ 酢 塩 からし 鶏 がら こしょう	584 kcal 30.5 g
3金	いりまめごはん さつまあげとじゃがいものいために つみれいりすましじる ボンカン		牛乳 だいず のり さつまあげ いわし みそ とうふ		こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ		ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん だいこん しょうが こまつな ながねぎ ほんかん		酒 塩 醤油 だし昆布 だしさば節 みりん	606 kcal 29.0 g
6月	あんかけうどん レモンふうみあえ ごへいもち		牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ		うどん あぶら こんにやく かたくりこ さとう こめ こま		ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン		酒 だし昆布 だしさば節 塩 醤油 みりん 酢 こしょう	613 kcal 26.4 g
7火	ごはん さかなのしぐれに らしゅるいのあさづけサラダ だいこんとこまつなのみそしる		牛乳 さめ こんぶ あぶらあげ みそ		こめ あぶら こんにやく さとう かたくりこ こま		ごぼう にんじん さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ ほんしめじ だいこん こまつな ながねぎ		酒 醤油 塩 だしさば節	592 kcal 25.1 g
8水	じゃこわかめごはん ポテいりあつやきたまご はくさいのいそあえ くたくさんみそしる		牛乳 わかめ ちりめんじゃこ たまご とりにく のり とうふ みそ		こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく		たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし ごぼう ながねぎ		酒 塩 醤油 だしさば節	583 kcal 27.9 g
9木	カレーライス キャベツとコーンのサラダ みかん		牛乳 ぶたにく		こめ あぶら じゃがいも こむぎこ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ホールコーン みかん		赤ワイン カレー粉 塩 醤油 トマトケチャップ ウスターソース 鶏がら 酢 こしょう	645 kcal 23.8 g
10金	せきはん さかなのてりやき ちくぜんに すましじる イチゴ		牛乳 ぶり とりにく とうふ かまぼこ		こめ もちこめ ささげ こま さとう かたくりこ あぶら こんにやく さといも		しょうが ごぼう にんじん だけのこ ほししいだけ さやいんげん ながねぎ こまつな いちご		塩 醤油 酒 みりん だし削り節 だし昆布	599 kcal 29.6 g
13月	ごはん じゃこぶりかけ とりにくのしおこうじやき だいこんとヒジキのわふうサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる		牛乳 けずりぶし ちりめんじゃこ のり とりにく ひじき あぶらあげ みそ		こめ こま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも		キャベツ だいこん こまつな		ゆかり粉 塩麹 酒 塩 醤油 酢 こしょう だしさば節	621 kcal 27.1 g
14火	スープパグゼッティ グリーンサラダ ココアケーキ		牛乳 とりにく ツナ たまご 調理用牛乳		あぶら スパゲティ さとう こむぎこ バター		にんにく にんじん たまねぎ こまつな しょうが キャベツ ブロッコリー レーズン		塩 こしょう 酒 醤油 鶏がら 酢 ココア ベーキングパウダー	606 kcal 28.6 g
15水	ごはん さかなのみそマヨネーズやき キャベツときゅうりのそくせきづけ じゃがいものそばろに		牛乳 ホキ みそ とりにく		こめ たまごなしマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ		キャベツ きゅうり		塩 こしょう 白ワイン 酒 だしさば節 醤油	600 kcal 27.7 g
16木	チャーハン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ とうふとワカメのスープ オレンジゼリー		牛乳 ぶたにく えび たまご とうふ わかめ かんてん		こめ あぶら ごまあぶら さとう こま		しょうが にんじん ながねぎ きりぼしだいこん もやし オレンジジュース		鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢	573 kcal 28.0 g
17金	セルフおえかきパン クリームシチュー キャベツのサラダ		牛乳 とりにく 調理用牛乳		しょくパン あぶら じゃがいも こむぎこ いちごジャム		たまねぎ にんじん しょうが はくさい キャベツ きゅうり		白ワイン 鶏がら 塩 こしょう 酢	596 kcal 24.9 g
20月	コーンバターライス とりにくのりんごソース こまつなのグリーンサラダ ポテとやさいのスープ		牛乳 とりにく		こめ バター あぶら さとう じゃがいも		にんじん ホールコーン りんご レモン こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが		塩 白ワイン こしょう 醤油 酢 みりん 赤ワイン 鶏がら パセリ	589 kcal 24.6 g
21火	ごはん サバのこうみやき ゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		牛乳 さば あぶらあげ みそ		こめ ごま あぶら じゃがいも		ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ		醤油 みりん 酒 塩 ゆかり粉 だしさば節	607 kcal 24.0 g
22水	チーズトースト ひよこまめのトマトにこみ ジャーマンポテト カルビスゼリー		牛乳 チーズ ぶたにく ベーコン かんてん カルビス		しょくパン ひよこまめ あぶら さとう じゃがいも		たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマトかんづめ ビーマン		赤ワイン 塩 トマトケチャップ こしょう	581 kcal 29.3 g
24金	ちゅうかどん こまつなとやしのナムル ちゅうかむしパン		牛乳 ぶたにく いか えび たまご なまクリーム		こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう		しょうが たまねぎ にんじん ほししいだけ だけのこ はくさい チンゲンサイ ながねぎ こまつな もやし		醤油 酒 鶏がら オイスターソース ラー油 ベーキングパウダー	634 kcal 25.5 g
27月	カレーミートサンド やさしいクリームに コールスロー		牛乳 ぶたにく とりにく 調理用牛乳		しょくパン レンズまめ あぶら じゃがいも こむぎこ		たまねぎ にんじん はくさい しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン		カレー粉 塩 トマトケチャップ 白ワイン 鶏がら こしょう 乾燥パセリ 酢	598 kcal 28.2 g
28火	ごはん とうふのハンバーグ ブロッコリーとキャベツのちゅうかサラダ はるさめとはくさいのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とうふ たまご みそ		こめ パンこ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ りょくとうはるさめ		たまねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり だけのこ にんじん はくさい えのき		塩 こしょう 醤油 みりん 酒 酢 ラー油 鶏がら	598 kcal 27.2 g

エネルギー・タンパク質は中学年の量をもとにした値です。天候等の都合により、献立や食材が一部変更になる場合があります