



令和5年度4月献立予定表



令和5年4月6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
		飲用牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料など	たんぱく質
7金	ごはん とりにくのねぎソース はくさいのそくせきづけ だいこんとあぶらあげのみそしる		牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	しょうが ながねぎ にんにく はくさい にんじん だいこん こまつな	酒 醤油 酢 塩 だし削り節	561 kcal 25.1 g
10月	とりごもくうどん こまつなとじゃこのために だいがくいも		牛乳 とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ	うどん あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら あぶら さつまいも さとう みずあめ ごま	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな キャベツ	酒 塩 醤油 みりん だし削り節	596 kcal 23.0 g
11火	ごはん ぶりのてきやき こまつなのわふうサラダ とんじる		牛乳 ぶり ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん こまつな はくさい ごぼう だいこん ながねぎ	醤油 酒 みりん 酢 塩 こしょう だしさば節	586 kcal 28.8 g
12水	カレーライス キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー		牛乳 ぶたにく アガー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどうジュース	赤ワイン カレー粉 塩 醤油 バイリフ 酢 トマトケチャップ こしょう ターメリック ウスターソース ガラムマサラ 鶏がら	631 kcal 22.2 g
13木	マーボーどん ちゅうかはるさめサラダ こまつなときのこのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん にら ながねぎ だけのこ キャベツ きゅうり こまつな えのき しめじ ほししいたけ	トウバンジャン 鶏がら 酒 醤油 塩 酢 テンメンジャン こしょう	578 kcal 24.8 g
14金	ミートソースパグェッティ キャロットサラダ オレンジケーキ		牛乳 ぶたにく たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター マーマレード	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトジュース キャベツ きゅうり オレンジジュース	塩 こしょう 赤ワイン トマトピューレ ナツメグ トマトケチャップ 酢 ウスターソース オレガノ ベーキングパウダー	623 kcal 24.1 g
17月	ごはん とりにくのからあげ やさしいいそあえ くたくさんみそしる		牛乳 とりにく のり とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ こんにゃく	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ごぼう キャベツ えのき ながねぎ	醤油 酒 だし削り節	565 kcal 27.9 g
18火	いためそばごもくあんかけ 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	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	はくさい にんじん たまねぎ もやし だけのこ こまつな ほししいたけ にんにく しょうが	塩 こしょう 酒 オイスターソース 醤油 酢 鶏がら ラー油 ベーキングパウダー	670 kcal 28.7 g
19水	だけのこごはん さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら すましじる		牛乳 あぶらあげ さわら みそ とうふ かまぼこ	こめ もちこめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごま	しんだけのこ ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	塩 醤油 みりん だし昆布 酒 だし削り節 一味唐辛子	573 kcal 28.1 g
20木	きなこトースト コーンシチュー パブリカサラダ きよみオレンジ		牛乳 きなこ とりにく 調理用牛乳	パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン クリームコーン きゅうり キャベツ あかピーマン きピーマン きよみオレンジ	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう 酢	640 kcal 24.8 g
21金	ごはん はるまき キャベツのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ		牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ ごまあぶら	しょうが ながねぎ だけのこ ほししいたけ にら にんじん キャベツ きゅうり	酒 塩 こしょう 醤油 酢 ラー油 鶏がら	593 kcal 21.7 g
24月	じゃこわかめごはん あつやきたまご ひじきとだいずのいために じゃがいもとたまねぎのみそしる		牛乳 ちりめんじゃこ わかめ たまご とりにく ひじき あぶらあげ だいず みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ	酒 塩 醤油 みりん だしさば節	580 kcal 27.6 g
25火	キャロットバターライス ホキのパーベキューソース コーンサラダ ポテトクリームスープ		牛乳 ホキ 調理用牛乳	こめ バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん にんにく たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン しょうが	塩 白ワイン こしょう トマトケチャップ 酒 ウスターソース 醤油 からし 酢 鶏がら パセリ	585 kcal 25.3 g
26水	ごはん さばのごまみそソース やさしいゆかりあえ にくじゃが かわちばんかん		牛乳 さば みそ ぶたにく	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん さやいんげん かわちばんかん	塩 酒 みりん 醤油 塩 ゆかり粉 だし削り節	578 kcal 27.6 g
27木	フィッシュバーガー ポークビーンズ ピクルス		牛乳 ホキ ぶたにく ベーコン だいず	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが トマト缶 きゅうり あかピーマン きピーマン	塩 こしょう 酒 酢 ウスターソース トマトケチャップ 赤ワイン 鶏がら バイリフ 白ワイン	629 kcal 33.2 g
28金	チャーハン きりほしだいこんのちゅうかサラダ あんにんどうふ		牛乳 ぶた えび たまご かんてん 調理用牛乳	こめ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ きりほしだいこん もやし きゅうり みかん缶 もも缶 レモン	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢	598 kcal 26.4 g

エネルギー・たんぱく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。



ご入学、ご進学おめでとうございます！
令和5年度も朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。
給食スタッフ一同、力を合わせて皆さんの学校生活を支援したいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。