



令和5年度



の予定献立表

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 | 熱や力の元になる | 体の調子を整える | 調味料など | |
| 4月 | チキンライス ポテトのハニーサラダ やさしいスープ | | 牛乳 とりにく ベーコン | こめ あぶら じゃがいも ばちみつ | たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン キャベツ しょうが マッシュルーム | 塩 パプリカ 白ワイン こしょう トマトピューレ トマトケチャップ 酢 からし 鶏がら ロリエ パセリ | 567 kcal 19.8 g |
| 5火 | ごはん・ジャコふりかけ ぶりのおこげやき チンゲンサイのちゅうかいため じゃがいもとこまつなのみそしる | | 牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし のり ぶり あぶらあげ みそ | こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも | にんにく しょうが にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな | ゆかり粉 塩麹 酒 塩 オイスターソース 醤油 だし削り節 | 583 kcal 27.0 g |
| 6水 | ぶたにくのしょうがいためどん わふうポテトサラダ とうふとワカメのみそしる なし | | 牛乳 ぶたにく みそ とうふ わかめ | こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら | しょうが たまねぎ にんじん きゅうり ながねぎ なし | 酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう だし削り節 | 573 kcal 25.7 g |
| 7木 | シーフードピラフ カボチャのフレンチサラダ たまごのトマトスープ | | 牛乳 いか ぶたにく たまご | こめ バター あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム かぼちゃ きゅうり しょうが こまつな トマト缶 | 塩 白ワイン こしょう パセリ 酢 鶏がら | 577 kcal 23.8 g |
| 8金 | 9月9日: 豊勝の節句 | | | | | | |
| | ごはん シシャモとサバのしおやき モヤシのゴマすあえ ナスいりぐたくさんみそしる | | 牛乳 さば ししゃも とうふ かまぼこ みそ | こめ あぶら さとう ごま こんにゃく | こまつな にんじん もやし こほう なす ながねぎ | 塩 酢 醤油 だし削り節 | 601 kcal 26.5 g |
| 11月 | ごはん はるまき こまつなとコーンのソテー とうふときこのちゅうかスープ | | 牛乳 ぶたにく とうふ | 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 いら だけのこ ほししいたけ キャベツ ホールコーン こまつな ほんしめじ しいたけ えのき | 酒 塩 こしょう 醤油 鶏がら | 626 kcal 20.2 g |
| 12火 | ゆかりごはん きりほしだいこんいりたまごやき キャベツのゴマあえ だいこんとワカメのみそしる | | 牛乳 とりにく たまご あぶらあげ みそ わかめ | こめ あぶら さとう ごま | ながねぎ きりほしだいこん こまつな キャベツ だいこん | ゆかり粉 酒 塩 醤油 だし削り節 | 590 kcal 25.7 g |
| 13水 | ドライカレー キャベツサラダ オレンジゼリー | | 牛乳 ぶたにく とりにく だいず かんでん | こめ あぶら さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり オレンジジュース | 塩 カレー粉 赤ワイン こしょう 酢 トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ | 626 kcal 23.8 g |
| 14木 | チャーハン ハンサムスー (はるさめのサラダ) とうふとこまつなちゅうかスープ | | 牛乳 ぶたにく えび たまご とうふ | こめ あぶら はるさめ ごまあぶら | しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ きゅうり もやし だけのこ こまつな | 鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 からし(粉) | 574 kcal 26.2 g |
| 15金 | トマトチーズトースト コーンシチュー なし | | 牛乳 チーズ とりにく きゅうりゆう | しょくパン 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 なし | トマトケチャップ トマトペースト 白ワイン 鶏がら 塩 こしょう | 589 kcal 27.3 g |
| 19火 | ごはん さめのからあげねぎソース 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 さめ ひじき あぶらあげ みそ | こめ あぶら ごま かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも | しょうが ながねぎ にんにく キャベツ だいこん こまつな | 醤油 酒 酢 塩 こしょう だし削り節 | 575 kcal 24.9 g |
| 20水 | ハヤシライス 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 (かんでん) | こめ あぶら こむぎこ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマトジュース きゅうり ホールコーン ぶどうジュース | 赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう トマトピューレ 酢 トマトケチャップ ウスターソース 酢 | 629 kcal 22.6 g |
| 21木 | ごはん ホキのてりやき はくさいとあぶらあげのかりかりサラダ とんじる | | 牛乳 ホキ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも | しょうが はくさい きゅうり にんじん こほう だいこん ながねぎ | 醤油 酒 みりん 酢 塩 だし削り節 | 555 kcal 27.8 g |
| 22金 | いためそばごもくあんかけ モヤシとこまつなのナムル 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 | 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 ほししいたけ にんにく しょうが 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 | 597 kcal 27.8 g |
| 25月 | がやくごはん ちくわのふうみあげ キャベツのわふうサラダ さつまじる | | 牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あぶらあげ とりにく みそ | こめ こんにゃく さとう あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら さつまいも こんにゃく | にんじん こほう だけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ | 塩 醤油 酒 だし昆布 みりん 酢 こしょう だし削り節 | 583 kcal 23.2 g |
| 26火 | ミートソースパグッティ ポテトのフレンチサラダ オレンジケーキ | | 牛乳 ぶたにく たまご | ス/Pグッティ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター オレンジマレード | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトジュース きゅうり ホールコーン | 塩 こしょう 赤ワイン トマトピューレ 酢 トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ ベーキングパウダー | 632 kcal 23.3 g |
| 27水 | ごはん とりにくのしょうがみそに モヤシのカレーふうみ こじる | | 牛乳 とりにく みそ だいず あぶらあげ とうふ | こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし こほう だいこん ながねぎ | 醤油 酒 みりん 塩 カレー粉 だし削り節 | 589 kcal 27.3 g |
| 28木 | きなこトースト トマトシチュー にしるいのビーンズサラダ | | 牛乳 きなこ ぶたにく きんときまめ ひよこまめ | しょくパン 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 トマト缶 トマトジュース キャベツ はくさい ホールコーン きゅうり | 赤ワイン 鶏がら トマト ピューレ 塩 こしょう 酢 | 579 kcal 25.0 g |
| 29金 | 9月29日: 十五夜 | | | | | | |
| | サツマイもごはん さわらのさいきょうやき はくさいのからしあえ けんちんじる おつきみだんご | | 牛乳 さわら みそ さいきょうみそ とうふ | こめ さつまいも ごま あぶら ごまあぶら さといも しらたまご さとう かたくりこ | こまつな にんじん はくさい こほう だいこん ながねぎ | 酒 塩 みりん 醤油 からし(粉) だし昆布 だし削り節 | 596 kcal 25.9 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。