

日	献立	赤の仲間		黄の仲間	緑の仲間	その他	エネルギー
		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
2月	~10月1日都民の日給食~ ぶかがゆめし さかなのごまやき ごまつなのわふうサラダ えどあまみそのみそしる うんしゅうミカン		牛乳 あさり あぶらあげ のり さわら みそ えどあまみそ	ごめ さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも	しょうが にんじん ごまつな はくさい キャベツ ながねぎ みかん	だし昆布 酒 塩 醤油 だし削り節 みりん 酢 こしょう	602 kcal 28.9 g
3月	ごはん とりにくのちゅうかふうステーキ チャプチェ チンゲンサイときのこのちゅうかスープ		牛乳 とりにく ぶたにく たまご とうふ	ごめ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら ごま	にんにく しょうが ごまつな にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ながねぎ えのき しめじ	醤油 酒 塩 酢 テンメシジャン こしょう 鶏がら	599 kcal 28.2 g
4月	かんこんめん モヤシのナムル てりやきまん		牛乳 ぶたにく とりにく	ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら ラード さとう かたくりこ こむぎこ	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ ながねぎ いら ほししいたけ ごまつな もやし	酒 塩 こしょう 醤油 鶏がら ラー油 酢 ベーキングパウダー	585 kcal 26.6 g
5月	ひすいチャーハン キャベツのちゅうかサラダ フォーヌードルスープ		牛乳 ぶたにく たまご とりにく	ごめ あぶら ごま ごまあぶら ごめこめん(フォー)	しょうが にんじん ごまつな ながねぎ ほししいたけ キャベツ たまねぎ もやし レモン	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 だし削り節 ナンブラー	605 kcal 26.6 g
6月	ごはん ぶたにくのごまみそやき はくさいのいそあえ かきたまじる ゆかりごはん		牛乳 ぶたにく みそ のり たまご	ごめ ごま かたくりこ	しょうが ごまつな はくさい もやし ながねぎ	醤油 酒 みりん だし昆布 だし削り節 塩	594 kcal 27.8 g
10月	ゆかりごはん さかなのチーズつつみあげ キャロットドレッシングサラダ とうふとわかめのすましじる		牛乳 さめ チーズ とうふ わかめ	ごめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ながねぎ	ゆかり粉 醤油 酒 塩 酢 だし昆布 だし削り節	593 kcal 26.4 g
11月	~港区商店街コロナ給食：赤坂地区~ いまいシェフのとくせいポロネーゼ ブロッコリーサラダ おおむぎこむぎレンズまめのミネストローネ		牛乳 ぎゅうにく ぶたにく チーズ レンズまめ ベーコン	ペンネ あぶら オリーブオイル かたくりこ こむぎこ じゃがいも おおむぎ	たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー だいこん にんにく トマト缶	塩 こしょう 鶏がら トマトソース 酢	622 kcal 32.4 g
12月	さといもごはん きせいでんぷ はくさいのおひだし だいこんとあぶらあげのみそしる		牛乳 とりにく とうふ ひじき たまご あぶらあげ みそ	ごめ さといも ごま あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが ごまつな はくさい だいこん ながねぎ	だし昆布 みりん 酒 塩 醤油 だし削り節	592 kcal 26.6 g
13月	ごはん さばのこうみやき ヒジキとだいずのいために くだくさんみそしる		牛乳 さば ひじき あぶらあげ だいず とうふ みそ	ごめ ごま あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう ごまつな	醤油 みりん 酒 だし削り節	640 kcal 26.6 g
16月	ごはん ジャンボあげぎょうざ ちゅうかふうソテー はるさめととうふのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	ごめ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ はるさめ	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ いら たけのこ ピーマン にんじん もやし ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 オイスターソース 鶏がら 酒	599 kcal 20.7 g
17月	ちゃんこうどん わふうポテトサラダ オレンジケーキ		牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	うどん あぶら ごま こんにやく マーメイド かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう こむぎこ パター	にんじん だいこん はくさい ほししいたけ ながねぎ しょうが きゅうり オレンジジュース	酒 だし昆布 だし削り節 塩 醤油 酢 しょうが ベーキングパウダー	626 kcal 23.4 g
18月	ごはん さかなのみそマヨネーズやき きりほしだいこんのサラダ さといもとしめじのみそしる りんご		牛乳 さめ みそ あぶらあげ	ごめ さとう ごま マヨネーズ(たまごなし) ごまあぶら さといも	きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし ながねぎ ほんしめじ りんご	塩 こしょう 白ワイン 酒 醤油 酢 一味唐辛子 だし削り節	571 kcal 26.4 g
19月	ぎのごはん サンマのしおやき やさいのゆかりあえ じゃがいもとごまつなのみそしる		牛乳 あぶらあげ さんま みそ	ごめ あぶら じゃがいも	ほんしめじ しいたけ えのき キャベツ もやし ごまつな	だし昆布 酒 醤油 塩 ゆかり粉 だし削り節	592 kcal 25.1 g
20月	ごはん とりにくのしょうがみそに モヤシのおひだし けんちんじる ミルクゼリーピーチソース		牛乳 とりにく みそ とうふ かんてん なまクリーム ぎゅうにゅう	ごめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら さといも	しょうが にんにく ごまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ながねぎ おうとう缶	醤油 酒 みりん だし昆布 だし削り節 塩 白ワイン	600 kcal 25.2 g
23月	~港区商店街コロナ給食：芝浦地区~ ごはん しばのうらとくせいわかどりのからあげ おろしポン酢サラダ しゅんぎくとたまごのみそしる		牛乳 とりにく たまご みそ	ごめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ しゅんぎく	醤油 酒 塩 だし削り節	606 kcal 24.2 g
24月	かやくごはん にくじゃが はくさいのみそしる ぶどうゼリー		牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ アガー	ごめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ たまねぎ えのき グリーンピース はくさい ほんしめじ ながねぎ ぶどうジュース	塩 醤油 酒 だし昆布 みりん だし削り節	576 kcal 25.6 g
25月	~米穀ミックスパンと国産食材給食~ ごめミックスパンのチーズドッグ ポークポーンズ ごまつなのグリーンサラダ		牛乳 チーズ ぶたにく ベーコン だいず	ごめミックスパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しょうが トマト缶 ごまつな キャベツ きゅうり	赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう トマトケチャップ 酢	585 kcal 25.1 g
26月	ジャコわかめごはん とりにくのとうにゅうきのソース こうやととうふとやさいのうまに あおりのポテト		牛乳 ちりめんじゃこ わかめ とりにく とうにゅう あおりの こうやととうふ	ごめ ごま あぶら かたくりこ こんにやく さとう じゃがいも	しょうが えのき ほんしめじ ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	塩 酒 こしょう だし削り節 みりん 醤油	597 kcal 27.7 g
27月	~10月27日十三夜給食~ くりごはん さかなのしおこうじやき やさいのおかかあえ ねぎとごまつなとかまぼこのすましじる おつまみだんご		牛乳 ぶり かつおぶし かまぼこ	ごめ くり ごま しらたまご さとう かたくりこ	ごまつな もやし はくさい ながねぎ	酒 塩 塩麹 醤油 みりん だし削り節 だし昆布	602 kcal 26.0 g
30月	コッペパン かぼちゃのミートグラタン ポテトクリームスープ はなミカン		牛乳 ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ にんにく しめじ トマト缶 にんじん トマトジュース しょうが みかん	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう 鶏がら パセリ	649 kcal 27.7 g
31月	ぶたキムチどん きりほしだいこんのハリハリ汁 たまごとうふのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とうふ たまご	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	キムチ ながねぎ にんにく しょうが いら たまねぎ にんじん もやし きりほしだいこん きゅうり ごまつな えのき	酒 醤油 塩 酢 一味唐辛子 鶏がら こしょう	584 kcal 28.0 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。\*