



令和5年度



献立表

港区立高輪台小学校
校長 堀川 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
		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	
1水	ほうとうふううどん こまつなのわふうサラダ だいがくいも		とりにく あぶらあげ みそ	うどん こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま さつまいも さとう みずあめ	にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ ながねぎ こまつな はくさい	酒 みりん 醤油 塩 だし煮干し 酢 こしょう	591 kcal 22.0 g
2木	こぎつねごはん シシャモのからあげ モヤシとヒジキのわふうサラダ とうふとえのきのみそしる		とりにく あぶらあげ ししゃも ひしき とうふ わかめ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり もやし えのき	醤油 酒 みりん 塩 酢 こしょう だし削り節	632 kcal 25.9 g
6月	まめいりヒジキごはん さかなのこみやき じゃがいものきんぴら にらたまスープ		あぶらあげ だいす ひじき さめ たまご	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま じゃがいも かたくりこ	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ごぼう たけのこ なら たまねぎ ほししいたけ	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん 一味唐辛子 鶏がら こしょう	584 kcal 29.9 g
7火	カレーライス キャベツとコーンのサラダ はなミカン		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 きゅうり ホールコーン みかん	赤ワイン カレー粉 塩 醤油 ベイリーフ トマトケチャップ ターメリック ウスターソース ガラムマサラ 鶏がら 酢 こしょう	608 kcal 23.3 g
8水	スパゲッティオリエンタルソース にんじンドレッシングサラダ ボンデケージョ		ぶたにく たまご なまクリーム きゅうにゅう チーズ	あぶら こむぎこ さとう スパゲッティ タピオカ	にんにく セロリ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマトジュース	赤ワイン カレー粉 トマトケチャップ 塩 こしょう パセリ 酢	600 kcal 23.0 g
9木	ごはん サワラのねぎソース モヤシのわふうサラダ とんじる		さわら ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんじん だいこん	酒 醤油 酢 塩 こしょう だし削り節	577 kcal 28.8 g
10金	ふきよせごはん やきつくね おかかあえ カブとあぶらあげのみそしる		あさり あぶらあげ とりにく たまご かつおぶし みそ	こめ さとう かたくりこ	たけのこ ほししいたけ かつ ぼんしめじ にんじん れんこん たまねぎ かつのは しょうが こまつな もやし はくさい ながねぎ	酒 醤油 塩 だし昆布 だし削り節 みりん	560 kcal 26.4 g
13月	チャーハン キャベツのちゅうごコマサラダ じゃがもちスープ		ぶたにく えび たまご あぶらあげ とりにく	こめ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり えのき こまつな だいこん ごぼう	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 みりん	589 kcal 25.9 g
14火	ごはん さかなのさいきょうやき たまねぎいりきりぼしだいこんいため さつまじる		ぶり みそ あぶらあげ さいきょうみそ とりにく	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	酒 みりん 醤油 塩 だし削り節	608 kcal 28.4 g
15水	マーボーどん はくさいのからしあえ かき		ぶたにく ぶたレバーチップ とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん なら ながねぎ たけのこ こまつな はくさい かき	トウバンジャン 鶏がら 酒 醤油 からし テンメンジャン	586 kcal 26.5 g
16木	ごはん サバのみそに ごまあえ とうふとワカメのすましじる		さば みそ とうふ わかめ	こめ さとう ごま	しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ ながねぎ	酒 醤油 だし昆布 だし削り節 塩	591 kcal 23.9 g
17金	キャロットライスチキンクリーム ブロッコリーとはくさいのサラダ オレンジゼリー		とりにく きゅうにゅう かんてん	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが ブロッコリー はくさい オレンジジュース	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら 酢	628 kcal 24.4 g
20月	ジャコゆかりごはん ちくさやき(わふうたまごやき) モヤシのいそあえ いもにじる		ちりめんじゃこ とりにく たまご のり ぶたにく	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	ながねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう	ゆかり粉 酒 塩 醤油 みりん だし削り節	565 kcal 27.3 g
21火	～和食の日給食～ ごはん あきざけのいりどりあんかけ キャベツのかおりづけ けんちんじる		さけ とうふ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さといも	えのき しゅんぎく きくのはな キャベツ ゆず ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	塩 酢 だし昆布 だし削り節 薄口醤油 みりん 塩 醤油	601 kcal 26.3 g
22水	てりやきチキンバーガー コーンサラダ ポテトクリームスープ		とりにく きゅうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	キャベツ しょうが こまつな きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく にんじん	酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう 鶏がら ローリエ パセリ	603 kcal 26.2 g
24金	ハヤシライス キャベツサラダ リンゴ		ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり りんご	赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう 酢 トマトケチャップ ウスターソース	581 kcal 21.9 g
25土	☆☆☆学芸会☆☆☆ チキンライス ポテトのハニーサラダ やさいスープ		とりにく ベーコン	こめ あぶら じゃがいも はちみつ	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	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 パセリ	558 kcal 22.0 g
28火	ごはん わふうハンバーグ はくさいのポンずあえ カブとこまつなのみそしる		ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ パンこ かたくりこ さとう	たまねぎ しょうが こまつな にんじん はくさい レモン かぶ ながねぎ	塩 こしょう 酒 ナツメグ 醤油 みりん だし削り節	572 kcal 26.0 g
29水	いためそばごもくあんかけ モヤシとこまつなのナムル だいすどジャコのあまからあげ		ぶたにく いか えび だいす ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも ごま	はくさい にんじん たまねぎ もやし こまつな たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	塩 こしょう 酒 酢 オイスターソース 醤油 鶏がら ラー油 みりん	577 kcal 28.0 g
30木	ごはん さかなのしくれに 6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 ぶどうゼリー		さめ こんぶ あぶらあげ みそ アガー	こめ あぶら ごま こんにゃく さとう かたくりこ	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 しめじ だいこん こまつな ながねぎ ぶどうジュース	酒 醤油 塩 だし削り節	586 kcal 25.0 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。