



令和5年度



予定献立表



令和6年 1月9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
		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
10水	ごはん とりにくのしょうがみそに もやしのおひたし けんちんじる うんしゅうみかん		牛乳 とりにく みそ えどあまみそ とうふ	こめ 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 みかん	醤油 酒 みりん だし昆布 だし削り節 塩	583 kcal 24.3 g
11木	すずしろごはん ぶりのしおこうじやき ごもくなます おしるこ		牛乳 あぶらあげ ぶり あずき	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう こんにやく しらたまご	だいこん だいこんぼろ にんじん ほししいたけ しょうが ゆず	だし昆布 酒 醤油 塩 塩麹 だし削り節 酢	687 kcal 28.3 g
12金	ごはん まつかぜやき だいこんのかおりづけ たづくり じゃがいもとごまつなのみそしる		牛乳 とりにく たまご みそ たづくり あぶらあげ	こめ パンこ さとう ごま あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが だいこん ゆず ごまつな	みりん 塩 醤油 酢 だし削り節	589 kcal 29.7 g
15月	とりにくとゆさいのピラフカリオニオンのせ フロッキーととりにくのサラダ シャンピニオンクリームスープ		牛乳 とりにく なまクリーム	こめ あぶら オリーブオイル こむぎこ あぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ フロッキー マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう 酢 醤油	666 kcal 28.7 g
16火	ごはん さわらのゆこうやき キャベツのおひたし さつまじる		牛乳 さわら とりにく みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも こんにやく	ゆず にんじん キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	酒 醤油 みりん だし削り節	551 kcal 27.0 g
17水	きなこトースト やさいのクリームに コーンサラダ		牛乳 きなこ とりにく 調理用牛乳	しょうパン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ ほくさい しょうが ごまつな キャベツ ホールコーン	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう パセリ 酢	608 kcal 22.7 g
18木	ごはん サバのねぎソース はくさいのいそあえ にくじゃが		牛乳 さば のり ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく ごまつな ほくさい たまねぎ にんじん グリンピース	酒 醤油 酢 だし削り節 塩	647 kcal 30.1 g
19金	ヒジキごはん とりにくのからあげ きんぴら とうふとわかめのすましじる		牛乳 あぶらあげ ひじき とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく ごま	にんじん しょうが にんにく ごぼう ながねぎ	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん だし削り節	628 kcal 24.9 g
22月	ハヤシライス キャベツサラダ グレーゼリー		牛乳 ぶたにく かんてん	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 トマトジュース キャベツ きゅうり ぶどうジュース	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	614 kcal 22.2 g
23火	ひすいチャーハン にらたまスープ だいずとじゃこのあまからあげ		牛乳 ぶたにく たまご だいず かえりにほし	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	しょうが にんじん ごまつな ながねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にら	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 みりん	598 kcal 24.9 g
24水	ごはん サケのてりやき ごまつなのおひたし とんじる うんしゅうみかん		牛乳 さけ ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが ごまつな ほくさい もやし ごぼう にんじん だいこん ながねぎ みかん	醤油 酒 みりん だし削り節	578 kcal 31.4 g
25木	ジャムドッグ カレーシチュー フルーツヨーグルト		牛乳 ぶたにく ヨーグルト	コッパパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう イチゴジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もも缶 みかん缶	赤ワイン 鶏がら カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース	584 kcal 24.1 g
26金	ソフトめん・ミートソース キャベツとコーンのサラダ りんご		牛乳 ぶたにく	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	赤ワイン 鶏がら トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ナツメグ 酢	571 kcal 21.2 g
29月	ごはん むろあじのハンバーグ ごまつなのごますあえ えどあまみそのみそしる		牛乳 むろあじ とうふ みそ えどあまみそ	こめ かたくりこ こめこ ごまあぶら あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが ほししいたけ ごまつな もやし キャベツ にんじん ながねぎ	塩 こしょう 醤油 みりん 酒 酢 だし昆布 だし削り節	565 kcal 28.0 g
30火	ごはん ひごのやのやわらかチキンなんぼん しおこんぶのいためむげんキャベツ わかめスープ		牛乳 とりにく たまご わかめ うすらたまご しおこんぶ とりにく	こめ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら ごま マヨネーズ(たまごなし)	にんにく たまねぎ ピクルス レモンかじゅう キャベツ しょうが えのき ながねぎ	塩 醤油 酢 パセリ 鶏がら こしょう	598 kcal 30.0 g
31水	みそにこみうどん やさいのごまあえ てりやきまん		牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	うどん さとう ごま かたくりこ こむぎこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ごまつな キャベツ もやし	酒 塩 醤油 みりん だし削り節 酢 ベーキングパウダー	565 kcal 28.0 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\*