



# 令和5年度 2月 予定献立表

令和6年1月31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 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	
1木	ぶたにくのしょうがいためどん はくさいとあぶらあげのかりかりサラダ じゃがいもとワカメのみそしる		牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん はくさい きゅうり ながねぎ	酒 醤油 みりん 酢 塩 だしはち節	560 kcal 25.4 g
2金	いりまめごはん さつまあげとじゃがいものために つみれじる <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">節分給食</span>		牛乳 たいず のり さつまあげ いわし みそ とうふ	ごめ あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だけのこ さやいんげん だいこん しょうが ごまつな ながねぎ	酒 塩 醤油 だし昆布 だしはち節 みりん	596 kcal 29.4 g
5月	じゃこワカメごはん ポテトいりあつやきたまご はくさいのいそあえ くだくさんみそしる		牛乳 わかめ ちりめんじゃこ たまご とりにく のり とうふ みそ	ごめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ にんじん ごまつな はくさい もやし ごぼう ながねぎ	酒 塩 醤油 だし昆布 だしはち節	592 kcal 29.1 g
6火	ごはん とりにくのちゅうかふうステーキ パンサンスー（ちゅうかはるさめサラダ） たまごとうふのちゅうかスープ		牛乳 とりにく とうふ たまご	ごめ ごまあぶら はるさめ あぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし ごまつな えのき ながねぎ	醤油 酒 酢 塩 デンプンジャン からし 鶏がら こしょう	597 kcal 26.9 g
7水	セザミトースト はくさいのクリームシチュー キャベツのサラダ		牛乳 とりにく ベーコン 調理用牛乳	しょくパン バター ごま さとう あぶら じゃがいも ごまぎこ	たまねぎ にんじん しょうが はくさい キャベツ きゅうり	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう ローリエ 酢	599 kcal 23.5 g
8木	カレーライス コーンのサラダ はなみかん（いずのはるか）		牛乳 ぶたにく	ごめ あぶら じゃがいも ごまぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ホールコーン みかん	赤ワイン カレー粉 塩 醤油 ローリエ 酢 トマトケチャップ 鶏がら ターメリック こしょう ウスターソース ガラマサラ	668 kcal 23.1 g
9金	せきはん ぶりのてりやき ちくぜんに すましじる イチゴ		牛乳 ささげ ぶり とりにく とうふ かまぼこ	ごめ もちごめ ごま さとう かたくりこ あぶら こんにゃく さといも	しょうが ごぼう にんじん だけのこ ほししいたけ さやいんげん ながねぎ ごまつな いちご	塩 醤油 酒 みりん だし削り節 塩 だし昆布	586 kcal 28.8 g
13火	コーンバターライス とりにくのリンゴソース ごまつなのサラダ ポテトとやさいのスープ		牛乳 とりにく	ごめ バター あぶら さとう じゃがいも	にんじん ホールコーン りんご レモン ごまつな キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	塩 白ワイン こしょう 醤油 酢 みりん 赤ワイン 鶏がら パセリ	573 kcal 24.8 g
14水	スープパゲッティ グリーンサラダ ココアケーキ		牛乳 とりにく ツナ たまご 調理用牛乳	あぶら スパゲティ さとう ごまぎこ バター	にんにく にんじん たまねぎ ごまつな しょうが キャベツ ブロッコリー レーズン	塩 こしょう 酒 醤油 鶏がら 酢 ココア ベーキングパウダー	611 kcal 28.1 g
15木	ごはん さかなのしくれに（さめ） 6しゅるいのあさづけサラダ だいこんとごまつのみそしる		牛乳 さめ こんぶ あぶらあげ みそ	ごめ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ ごま	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 ごまつな ながねぎ	酒 醤油 塩 だしはち節	568 kcal 26.8 g
16金	ちゅうかどん ごまつなとモヤシのナムル ちゅうかむしパン		牛乳 ぶたにく いわし たまご なまクリーム	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごまぎこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ はくさい チンゲンサイ ながねぎ ごまつな もやし	醤油 酒 鶏がら オイスターソース ラー油 ベーキングパウダー	635 kcal 25.3 g
19月	チャーハン きりほしだいこんのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ オレンジゼリー		牛乳 ぶたにく レンズまめ とうふ わかめ かんでん	ごめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	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 オレンジジュース	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢	578 kcal 25.3 g
20火	ごはん じゃこぶりかけ とりにくのしおこうじやき だいこんとヒジキのわふうサラダ じゃがいもとごまつのみそしる		牛乳 けずりぶし ちりめんじゃこ のり とりにく ひじき みそ あぶらあげ	ごめ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	キャベツ だいこん ごまつな	ゆかり粉 塩 酢 酒 塩 醤油 酢 こしょう だしはち節	599 kcal 27.1 g
21水	カレーミートサンド ひよこまめのクリームに コールスロー		牛乳 ぶたにく レンズまめ とうふ 調理用牛乳	しょくパン あぶら じゃがいも ごまぎこ	たまねぎ にんじん はくさい しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	カレー粉 塩 トマトケチャップ 白ワイン 鶏がら こしょう 酢	600 kcal 25.4 g
22木	ごはん サバのころみやき やさいのゆかりあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		牛乳 さば あぶらあげ みそ	ごめ ごま あぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ	醤油 みりん 酒 塩 ゆかり粉 だしはち節	607 kcal 24.3 g
26月	チーズトースト ひよこまめのトマトにこみ ジャーマンポテト ぶどうゼリー		牛乳 チーズ ひよこまめ ぶたにく ベーコン アガー	しょくパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマトかんづめ ピーマン ぶどうジュース	赤ワイン 塩 トマトケチャップ こしょう	586 kcal 30.3 g
27火	ごはん ホキのみそマヨネーズやき キャベツときゅうりのそくせきづけ じゃがいものそぼろに		牛乳 ホキ みそ とりにく	ごめ あぶら マヨネーズ（たまごなし） じゃがいも さとう かたくりこ	キャベツ きゅうり	塩 こしょう 白ワイン 酒 だしはち節 醤油	599 kcal 27.8 g
28水	あんかけうどん やさいのレモンふうみあえ ごへいもち		牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	うどん あぶら こんにゃく さとう かたくりこ ごめ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン	酒 だし昆布 だしはち節 塩 醤油 みりん 酢 こしょう	589 kcal 25.6 g
29木	ごはん とうふのハンバーグ ブロッコリーとキャベツのちゅうかサラダ はるさめとはくさいのちゅうかスープ		牛乳 ぶたにく とうふ たまご みそ	ごめ パンこ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ はるさめ	たまねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうりだけのこ にんじん はくさい えのき	塩 こしょう 醤油 みりん 酒 酢 ラー油 鶏がら	594 kcal 26.6 g

\*エネルギー・タンパク質は中学年の値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\*