



令和6年度



の予定献立表

港区立高輪台小学校
校長 森 勇人
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
3火	ドライカレー ポテトのハニーサラダ やさいスープ		牛乳 ふたにく とりにく だいす ベーコン	こめ あぶら じゃがいも はちみつ	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 マッシュルーム	塩 カレー粉 赤ワイン こしょう トマトケチャップ ウスターソース ナツメグ 酢 からし(粉) 鶏がら ローリエ パセリ	620 kcal 24.6 g
4水	シンガポールふうチキンライス ビーフンスープ パイナップルケーキ		牛乳 とりにく ふたにく たまご	こめ さとう こめこ ごまあぶら ビーフン こむぎこ パター なまクリーム	しょうが ながねぎ にんじん ほししいたけ しめじ ほうさい たまねぎ こまつな パイン缶 レーズン	鶏がら 塩 こしょう 酒 醤油 酢 ラム酒 ベーキングパウダー	682 kcal 26.2 g
5木	ごはん・ひじきふりかけ ぶりのしおこうじやき チンゲンサイのちゅうかいため じゃがいもとこまつなみそしる		牛乳 ひじき けすりぶし ぶり あぶらあげ みそ	こめ さとう こま 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 ほうさい チンゲンサイ こまつな	醤油 塩麹 酒 塩 オイスターソース だし削り節	582 kcal 26.2 g
6金	スパゲッティビーンズミート ポテトのフレンチサラダ なし		牛乳 ふたにく ふたレバー だいす	あぶら こむぎこ スパゲッティ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトジュース きゅうり なし	赤ワイン 塩 こしょう ナツメグ 酢 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	603 kcal 26.3 g
9月	ごはん サバのこうみやき もやしのきくかあえ ぐだくさんみそしる	9月9日:重陽の節句			ながねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん きくのはな もやし こほう なす	醤油 みりん 酒 だし削り節	600 kcal 25.3 g
10火	ごはん(山形県形町) やまがたのだし いもに やまぶどうゼリー		牛乳 こんぶ きゅうにく かんてん	こめ さとう こんにゃく さといも	はくさい きゅうり オクラ みょうが しそ ながねぎ にんじん ぶどうジュース	だし昆布 薄口醤油 酒 醤油 塩	577 kcal 18.1 g
11水	きなこトースト トマトシチュー にしゅるいのビーンズサラダ		牛乳 きなこ ふたにく ふたレバー ぎんときまめ ひよこまめ	しょくパン パター 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 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	605 kcal 29.4 g
12木	かやくごはん ししゃものカレーあげ キャベツのわふうサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる		牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも わかめ みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら こめこ かたくりこ ごまあぶら こま じゃがいも	にんじん こほう たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	塩 醤油 酒 だし昆布 みりん こしょう カレー粉 酢 だし削り節	577 kcal 23.1 g
13金	ふたにくのしょうがいためどん きりほしだいこんのサラダ さつまじる パレンシアオレンジ		牛乳 ふたにく とりにく みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ こま ごまあぶら こんにゃく さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん きゅうり もやし こほう だいこん ながねぎ パレンシアオレンジ	酒 醤油 みりん 酢 一味唐辛子 だし削り節	591 kcal 26.9 g
17火	さつまいもごはん 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	9月17日:十五夜			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	595 kcal 25.7 g
18水	いためそばごちもあんかけ(エビなし) もやしとこまつなのナムル ちゅうからうむしパン		牛乳 ふたにく いか たまご	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 なまクリーム	はくさい にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな	塩 こしょう 酒 醤油 オイスターソース 酢 鶏がら ラー油 ベーキングパウダー	591 kcal 27.3 g
19木	とりにくとやさいのピラフカリオオニオンのせ 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	こめ あぶら パター オリーブオイル こむぎこ じゃがいも なまクリーム	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	675 kcal 28.5 g
20金	ごはん はるまき こまつなとコーンのソテー とうふときのこのちゅうかスープ		牛乳 ふたにく 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 たけのこ ほししいたけ キャベツ ホールコーン こまつな しめじ しいたけ えのき	酒 塩 こしょう 醤油 鶏がら	627 kcal 20.4 g
24火	ごはん サケのてりやき はくさいとあぶらあげのかりかりサラダ とんじる		牛乳 さけ あぶらあ げ ふたにく みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら こま 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	589 kcal 30.8 g
25水	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 く 調理用牛乳	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	599 kcal 27.1 g
26木	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 じゃがいものみそしる		牛乳 さめ ひじき あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら こま 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	591 kcal 25.1 g
27金	チキンライス キャベツサラダ オレンジゼリー		牛乳 とりにく かんてん	こめ あぶら さとう	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 きゅうり オレンジジュース	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	583 kcal 20.0 g
30月	ゆかりごはん ツナいりたまごやき キャベツのわふうサラダごまあえ だいこんとわかめのみそしる		牛乳 ツナ たまご あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース こまつな キャベツ だいこん ながねぎ	ゆかり粉 塩 酒 醤油 だし削り節	595 kcal 25.2 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。