



令和6年度



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	
1金	ハヤシライス キャベツサラダ りんご		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 にんにく 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 トマトケチャップ ウスターソース 酢	599 kcal 20.7 g
5火	ごはん さかな(シルバー)のねぎソース モヤシのわふうサラダ とんじり		シルバー 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 キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんにく だいこん	酒 醤油 酢 塩 こしょう だし削り節	579 kcal 28.2 g
6水	マーボーどん はくさいのからしあえ うんしゅうミカン		ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんにく たらこ ごまつな はくさい みかん	トウバンジャン 鶏がら 酒 醤油 テンメンジャン からし	588 kcal 25.8 g
7木	ほうとうふううどん ごまつなのわふうサラダ だいがくいも		ぶたにく 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	にんにく ごぼう だいこん かぼちゃ ながねぎ ごまつな はくさい	酒 みりん 醤油 塩 だし煮干し 酢 こしょう	580 kcal 20.5 g
8金	カレーミートサンド やさいのクリームに グリーンサラダ オレンジゼリー		ぶたにく レンズまめ とりにかく きゅうにゅう かんてん	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく はくさい しょうが キャベツ きゅうり プロッコリー かぶ オレンジジュース	カレー粉 塩 白ワイン トマトケチャップ 鶏がら こしょう ハセリ 酢	664 kcal 27.6 g
11月	チャーハン キャベツのちゅうかゴマサラダ じゃがもちスープ		ぶたにく たまご あぶらあげ とりにかく	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 にんにく ながねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり ごまつな だいこん ごぼう えのき	鶏がら 酒 塩 こしょう 醤油 酢 みりん	593 kcal 25.9 g
12火	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		とりにかく あぶらあげ ししゃも ひじき とうふ わかめ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく 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	623 kcal 26.3 g
13水	スパゲッティオリエンタルソース キャロットドレッシングサラダ ボンデケーキ		ぶたにく ぶたレバー たまご チーズ なまクリーム きゅうにゅう	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 にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトジュース きゅうり キャベツ	赤ワイン カレー粉 トマトケチャップ 塩 こしょう ハセリ 酢	670 kcal 25.8 g
14木	ごはん サバのみそに やさいのごまあえ とうふとワカメのすまし汁		さば みそ とうふ わかめ	こめ さとう ごま	しょうが ごまつな にんにく もやし キャベツ ながねぎ	酒 醤油 だし昆布 だし削り節 塩	590 kcal 24.0 g
15金	～90周年お祝い給食～						
15金	おせきはん とりにかくのからあげ やさいのゆかりあえ おいわいすまし汁 90しゅうねんおいわいゼリー		ささげ とりにかく かまぼこ かんてん きゅうにゅう	こめ もちこめ くり ごま あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく キャベツ もやし ながねぎ ごまつな グランベリージュース	塩 醤油 酒 塩 ゆかり粉 みりん だし削り節 だし昆布	644 kcal 26.2 g
18月	ごはん わふうハンバーグ はくさいのゴマすあえ カブとごまつなのみそしる		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 ごま	たまねぎ しょうが ごまつな にんにく はくさい かぶ ながねぎ	塩 こしょう 酒 酢 ナツメグ 醤油 みりん だし削り節	583 kcal 25.8 g
19火	ピジキごはん さかな(さめ)のこうみやき じゃがいものきんぴら にらたまスープ		あぶらあげ ひじき さめ たまご	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごま かたくりこ	にんにく ながねぎ しょうが にんにく ごぼう たけのこ たまねぎ ほししいたけ にら	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん 一味唐辛子 鶏がら こしょう	562 kcal 27.7 g
20水	ゆかりごはん(山形県庄内町) 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		とりにかく 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 ごまつな にんにく もやし ごぼう	ゆかり粉 酒 塩 しょうゆ みりん だし削り節	604 kcal 28.0 g
21木	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 かき		とりにかく きゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ	にんにく 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 かき	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら 酢	602 kcal 24.0 g
22金	～和食の日給食～						
22金	ごはん あきさけのいりどりあんかけ キャベツのかおりづけ けんちんじり		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 にんにく 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 醤油	568 kcal 26.1 g
25月	いためそばこもくあんかけ モヤシとごまつなのナムル だいすつジャコのアマからあげ		ぶたにく いか だいすつ かえりにぼし	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 にんにく 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 ごまつな	塩 こしょう 酒 オイスターソース 醤油 酢 鶏がら ラー油 みりん	605 kcal 29.3 g
26火	ごはん さかな(ぶり)のさいきょうやき たまねぎいきりほしだいこんのいために さつまじる		ぶり みそ あぶらあげ とりにかく	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	にんにく たまねぎ きりほしだいこん 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	602 kcal 28.1 g
27水	カレーライス キャベツとコーンのサラダ リンゴ		ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	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	656 kcal 22.2 g
28木	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		とりにかく 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 じゃがいも こむぎこ	キャベツ しょうが ごまつな きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく にんにく	酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう 鶏がら ベイリーフ ハセリ	644 kcal 26.5 g
29金	ごはん さかな(さめ)のしくれに 6しゅるいのあさづけサラダ だいこんとごまつなのみそしる ぶどうゼリー		さめ こんぶ あぶらあげ みそ かんてん	こめ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ ごま	ごぼう にんにく 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 ぶどうジュース	酒 醤油 塩 だし削り節	588 kcal 24.1 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。