



令和 6 年度



予定献立表

令和 6 年 11 月 29 日
 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 |
| 2月 | ごはん こざかなぶりかけ あつやきたまご やさいのごまあえ だいこんとあぶらあげのみそしる | | 牛乳 かえりにぼし しおこんぶ みそ けずりぶし たまご とりにく あぶらあげ | こめ ごま さとう あぶら | たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし キャベツ だいこん ながねぎ | 醤油 みりん 酢 酒 塩 だし削り節 | 594 kcal 28.0 g |
| 3火 | ドライカレー にしゅるいのピーンズサラダ リンゴ | | 牛乳 ぶたにく ぶたしパーチップ きんときまめ ひよこまめ | こめ パター あぶら こむぎこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマト缶 キャベツ ホールコーン りんご | 塩 カレー粉 赤ワイン こしょう トマトクチャップ ウスターソース 酢 | 641 kcal 25.1 g |
| 4水 | ガーリックトースト クリームシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ | | 牛乳 ぶたにく 調理用牛乳 | しょうパン バター あぶら じゃがいも こむぎこ | にんにく たまねぎ にんじん しょうが はくさい ブロッコリー キャベツ ホールコーン | 乾燥ハセリ 白ワイン 鶏がら 塩 こしょう 酢 | 589 kcal 24.1 g |
| 5木 | ごはん はるまき きりぼしだいこんのハリハリづけ とうふとこまつなのちゅうかスープ | | 牛乳 ぶたにく とうふ | こめ あぶら はるまきのかわ はるさめ さとう かたくりこ こまあぶら こま | しょうが ながねぎ だけのこ ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん きゅうり こまつな | 酒 塩 こしょう 醤油 酢 一味唐辛子 鶏がら | 634 kcal 20.4 g |
| 6金 | ごはん サバのこうみやき こまつなのおひたし きりたんぼしる | | 牛乳 さば とりにく | こめ ごま あぶら こんにゃく きりたんぼ | ながねぎ しょうが にんにく こまつな はくさい もやし ごぼう にんじん まいたけ せり | 醤油 みりん 酒 鶏がら 塩 | 643 kcal 25.4 g |
| 9月 | チキンライス ふゆやさいサラダ おまめのスープ | | 牛乳 とりにく ぶたにく ひよこまめ | こめ あぶら さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう だいこん ブロッコリー カリフラワー むらさきキャベツ かぼちゃ にんにく キャベツ セロリ しょうが | 塩 ハブリカ 白ワイン こしょう 酢 酒 トマトピューレ トマトクチャップ ローリエ 鶏がら | 570 kcal 26.8 g |
| 10火 | さんしょくどん キャベツのわふうサラダ かぶとあぶらあげのみそしる | | 牛乳 たまご とりにく みそ あぶらあげ | こめ あぶら さとう こまあぶら | しょうが こまつな にんじん キャベツ かぶ かぶのは ながねぎ | 塩 酢 酒 醤油 こしょう だし削り節 | 588 kcal 26.1 g |
| 11水 | スパゲッティピーンズミート カリフラワーサラダ スイートポテト | | 牛乳 ぶたにく ぶたしパーチップ だいす 調理用牛乳 なまクリーム たまご | あぶら こむぎこ スパゲッティ さつまいも バター さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトジュース カリフラワー キャベツ きゅうり | 赤ワイン 塩 こしょう ナツメク 酢 トマトクチャップ トマトピューレ ウスターソース | 682 kcal 27.6 g |
| 12木 | ごはん さかなのからあげねぎソース まこわやさしいみそにまめ ずましる | | 牛乳 さめ ちくわ だいす こんぶ みそ かまぼこ | こめ あぶら かたくりこ さとう さといも こま | しょうが ながねぎ にんにく ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ こまつな えのき | 醤油 酒 酢 だし削り節 みりん 塩 だし昆布 | 561 kcal 27.5 g |
| 13金 | シーフードピラフ ジャーマンポテト コーンクリームスープ | | 牛乳 いか えび ベーコン ぶたにく とりにく 調理用牛乳 | こめ あぶら バター じゃがいも こむぎこ | にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム ビーマン ホールコーン クリームコーン | 塩 白ワイン こしょう 乾燥ハセリ 鶏がら | 600 kcal 25.8 g |
| 16月 | こうやごはん にくじゃが あぶらあげとこまつなのみそしる ミルクゼリーピーチソース | | 牛乳 とりにく こうやとうふ みそ ぶたにく かんてん あぶらあげ 調理用牛乳 | こめ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも | ほししいたけ にんじん ごぼう たまねぎ グリンピース こまつな ながねぎ ももかんづめ | だし削り節 酒 みりん 醤油 塩 白ワイン | 595 kcal 27.7 g |
| 17火 | あんかけうどん キャベツのごますあえ ごへいもち (ナツメなし) | | 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 かたくりこ さとう こま こめ | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ しょうが こまつな キャベツ | 酒 だし昆布 塩 酢 だし削り節 醤油 みりん | 577 kcal 24.1 g |
| 18水 | ミルクパン オープンオムレツ キャベツサラダ トマトスープ | | 牛乳 ベーコン たまご チーズ なまクリーム ぶたにく | ミルクパン あぶら じゃがいも | にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ はくさい しょうが トマトかんづめ | 塩 こしょう トマトクチャップ 酢 鶏がら | 572 kcal 25.6 g |
| 19木 | ちゃめし しんぼしおたこうおでん しんぼしおたこうきゅうりもみ | | 牛乳 たまご がんもどき とりにく わかめ | こめ さとう かたくりこ | だいこん しょうが きゅうり | 酒 醤油 だし昆布 だし削り節 減塩醤油 さんしょう、煮汁、酢 | 610 kcal 25.6 g |
| 20金 | ごはん さかなのさいきょうやき はくさいゆずポンあえ かぼちゃのそぼろに うんしゅうミカン | | 牛乳 さめ とりにく | こめ あぶら さとう かたくりこ | かぶ はくさい にんじん こまつな ゆず かぼちゃ みかん | 酒 みりん 醤油 塩 だし削り節 | 581 kcal 28.1 g |
| 23月 | ごはん さかなのてりやき ヒジキのいために とんじる | | 牛乳 ぶり ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ | こめ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも | しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ | 醤油 酒 みりん だし削り節 | 617 kcal 30.0 g |
| 24火 | キャロットバターライス とりにくのマスタードやき ポテトのフレンチサラダ こまつなスープ ココアゼリー | | 牛乳 とりにく かんてん 調理用牛乳 | こめ パター パンこ あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう | にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ しょうが こまつな マッシュルーム | 塩 白ワイン こしょう トマトクチャップ 酢 ウスターソース 醤油 粒マスタード タバスコ 鶏がら ココア | 619 kcal 28.1 g |
| 25水 | ジャージャーめん キャベツのちゅうかゴマサラダ リンゴ | | 牛乳 ぶたにく ぶたしパーチップ みそ | あぶら さとう ちゅうかめん こまあぶら かたくりこ こま | にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ながねぎ ほししいたけ りんご キャベツ きゅうり | 酒 醤油 みりん 塩 オイスターソース トウバンジャン テンメンジャン 酢 こしょう ラー油 | 571 kcal 26.1 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