



令和6年度



予定献立表



令和7年 1月 8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
9木	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 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
10金	すすしろごはん 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 ごまあぶら こんにゃく さとう ごま しらたまこ	だいこん だいこんのは 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	686 kcal 28.3 g
14火	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 はんこ さとう さとう 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水	ハヤシライス キャベツサラダ グレーゼリー		牛乳 ふたにく かんてん	こめ あぶら ごむぎこ 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	615 kcal 22.1 g
16木	ゆかりごはん ツナいりたまごやき キャベツのおひたし さつまじる		牛乳 ツナ たまご とりにく みそ	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	ゆかり粉 塩 酒 醤油 だし削り節	613 kcal 26.7 g
17金	きなこトースト やさしいクリームに コーンサラダ		牛乳 きなこ とりにく 調理用牛乳	しょくパン バター さとう あぶら じゃがいも ごむぎこ	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	610 kcal 22.6 g
20月	ひずいチャーハン にらたまスープ だいがくいも		牛乳 ふたにく たまご	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう みずあめ	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	635 kcal 20.6 g
21火	みそにこみうどん やさしいごまあえ てりやきまん		牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ とりにく	うどん さとう ごま かたくりこ ごむぎこ	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	塩 醤油 酒 みりん だし削り節 酢 ベーキングパウダー	565 kcal 28.0 g
22水	ごはん サバのねぎソース はくさいのからしあえ にくじゃが		牛乳 さば ふたにく	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ながねぎ にんにく ごまつな もやし ほくさい たまねぎ にんじん グリーンピース	酒 醤油 酢 からし(粉) だし削り節 塩	649 kcal 30.3 g
23木	ヒジキごはん シシャモのからあげ きんぴら とうふとごまつなのすましじる		牛乳 あぶらあげ ひじき ししゃも とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく ごま	にんじん ごぼう ごまつな ながねぎ	酒 塩 醤油 だし昆布 みりん だし削り節	581 kcal 21.2 g
24金	マーボーどん ちゅうかはるさめサラダ ごまつなときこのちゅうがスープ		牛乳 ふたにく ふたしパーチップ とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん にら ながねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ごまつな えのき しめじ ほししいたけ	鶏がら 酒 醤油 塩 酢 しょうが	584 kcal 25.8 g
27月	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 とうふ ふたにく みそ	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
28火	ジャムドッグ カレーシチュー フルーツヨーグルト		牛乳 ふたにく ヨーグルト	コッペパン あぶら じゃがいも ごむぎこ さとう いちごジャム	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	582 kcal 23.9 g
29水	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 ふたにく	ソフトめん あぶら ごむぎこ 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	572 kcal 21.1 g
30木	ごはん むろあじのハンバーグ ごまつなごますあえ えどあまみそのみそしる		牛乳 むろあじ とうふ みそ	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 しょうが 醤油 みりん 酒 酢 だし昆布 だし削り節	565 kcal 28.0 g
31金	ワカメごはん あげどりのすだちソースかけ ならえ とうふとなめこのみそしる		牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	にんにく ながねぎ レモン すだち ほししいたけ にんじん だいこん れんこん なめこ	塩 しょうが 酒 醤油 薄口醤油 酢 だし削り節	611 kcal 24.5 g

全国学校給食週間

1月24日学校給食記念日給食

昭和20年代の給食

昭和40年代の給食

東京仲りの食材料給食

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