



令和6年度



予定献立表

令和7年1月31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	油や力の元になる	体の調子を整える		調味料など		たんぱく質	
3月	いりまごごはん さつまあげとじゃがいものいために つみれじる 節分給食		牛乳 だいず のり さつまあげ いわし みそ とうふ	ごめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん だいこん しょうが こまつな ながねぎ	酒 塩 醤油 だし昆布 だしさば節 みりん		592 kcal 29.1 g		
4火	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 じゃがいもとわかめのみそしる		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 だしさば節		589 kcal 23.5 g		
5水	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 ベーコン ぶたにく かんでん	しょうパン 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 トマト缶 ビーマン ぶどうジュース	赤ワイン 塩 トマトケチャップ ごしょう ベイリーフ チリパウダー タイム オレガノ		573 kcal 24.7 g		
6木	カレーライス キャベツとコーンのサラダ あまくさオレンジ		牛乳 ぶたにく	ごめ あぶら じゃがいも こむぎこ	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 あまくさオレンジ	赤ワイン カレー粉 塩 醤油 ベイリーフ 酢 トマトケチャップ 鶏がら タメリック ごしょう ウスターソース ガラムマサラ		646 kcal 21.8 g		
7金	ジャコワカメごはん ポテトいりあつやきたまご はくさいのいそあえ くたくさんみそしる		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 こまつな はくさい もやし ごぼう ながねぎ	酒 塩 醤油 だしさば節		595 kcal 29.0 g		
10月	せきはん さかなのてりやき(ぶり) ちくぜんに すましじる 開校記念給食		牛乳 あずき 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 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん ながねぎ こまつな	塩 醤油 酒 みりん だし削り節 だし昆布		582 kcal 27.8 g		
12水	チャーハン パンサンスー(はるさめサラダ) とうふとわかめのスープ		牛乳 ぶたにく たまご とうふ	ごめ あぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ きゅうり もやし こまつな たけのこ	鶏がら 酒 塩 ごしょう 醤油 酢 からし		586 kcal 25.8 g		
13木	ミートソースパグッティ グリーンサラダ ココアケーキ		牛乳 ぶたにく とりにく たまご ぶたレバー 調理由牛乳	スパグッティ あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトジュース キャベツ プロックリー レースン	塩 ごしょう 赤ワイン トマトピューレ 酢 トマトケチャップ ココア ウスターソース ナツメグ ベーキングパウダー		630 kcal 27.0 g		
14金	ごはん とうふのハンバーグ プロック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 ぶたにく	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 プロックリー キャベツ きゅうり たけのこ にんじん はくさい	塩 ごしょう 醤油 みりん 酒 酢 ラー油 鶏がら		604 kcal 26.3 g		
17月	ごはん さかなのしぐれに(さめ) 6しゅるいのあさづけサラダ だいこんとこまつなのみそしる		牛乳 さめ ごんぶ 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 こまつな ながねぎ	酒 醤油 塩 だしさば節		560 kcal 26.6 g		
18火	コーンバターライス とりにくのリンゴソース こまつなのサラダ 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 こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	塩 白ワイン ごしょう 醤油 酢 みりん 赤ワイン 鶏がら パセリ		574 kcal 25.1 g		
19水	ちゅうかどん こまつなとモヤシのナムル マーラーカオ(ちゅうかむしパン)		牛乳 ぶたにく いか たまご なまクリーム	ごめ あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ ながねぎ こまつな もやし	醤油 酒 鶏がら ラー油 オイスターソース ベーキングパウダー		661 kcal 25.4 g		
20木	ごはん さかなのみそマヨネーズやき キャベツとキュウリのそくせきづけ じゃがいものそばろに		牛乳 ホキ みそ とりにく	ごめ あぶら さとう キューピーエッグア じゃがいも かたくりこ	キャベツ きゅうり	ごしょう 白ワイン 酒 塩 だしさば節 醤油		564 kcal 27.7 g		
21金	セルフおえかきパン クリームシチュー キャベツのサラダ		牛乳 ぶたにく ベーコン 調理由牛乳	しょうパン あぶら じゃがいも こむぎこ いちごジャム	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 ごしょう ベイリーフ 酢		575 kcal 22.4 g		
25火	ごはん サバのこうみやき 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 わかめ 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 だしさば節		596 kcal 23.1 g		
26水	カレーミートサンド やさいのクリームに コールスロー		牛乳 ぶたにく レンズまめ 調理由牛乳	コッパン あぶら じゃがいも こむぎこ	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 白ワイン トマトケチャップ 鶏がら ごしょう パセリ 酢		602 kcal 25.6 g		
27木	ごはん じゃこぶりがけ 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 じゃがいもとこまつなのみそしる		牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ のり とりにく めひじき 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 こまつな	ゆかり粉 酒 塩 醤油 ごしょう だしさば節 液体塩こうじ 酢		598 kcal 25.6 g		
28金	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 かたくりこ さとう ごめ ごま	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 プロックリー レモン	酒 だし昆布 だし削り節 塩 醤油 みりん 酢 ごしょう		582 kcal 23.9 g		

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