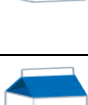




令和7年度 7月 献立予定表



令和7年 7月1日
港区立高輪台小学校

日	献立名		あかのなかま		きいろのなかま	みどりのなかま	その他	エネルギー たんぱく質
			牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもとなる	からだのちょうしをととのえる		
1 火		こぎつねごはん さばのかおりあげ キャベツときゅうりのそくせきづけ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,さば,わかめ, みそ,だしこんぶ	こめ,あぶら,こんにゃく,さとう, かたくりこ,あぶら,じゃがいも	にんじん,さやいんげん,しょうが, にんにく,キャベツ,きゅうり, たまねぎ	酒,醤油,みりん, 酒,塩,だし汁,酢, 薄口醤油,塩	685 kcal 32.0 g
2 水		えびクリームライス ビーンズサラダ パイナップルケーキ		ぎゅうにゅう,とりにく, むきえび,なまクリーム, きんときまめ,ひよこまめ, たまご	こめ,あぶら,はくりきこ,バター, あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース, キャベツ,にんじん,とうもろこし, きゅうり,パインかん	カレー粉,塩,白ワイン,白 こしょう,鶏ガラ,ロリエ, 米酢,塩,こしょう,ベーキ ングパウダー	736 kcal 25.3 g
3 木		しろごまタンタンうどん だいこんとひじきのわふうサラダ わかさぎとじゃがいものかわりみそあえ れいとうもも		ぎゅうにゅう,かつおぶし, こんぶ,とりにく,あぶらあげ, みそ,ひじき,わかさぎ,だいず	れいとううどん,あぶら,さとう, しろねりごま,しろすりごま, ごまあぶら,さんおんとう, しろごま,かたくりこ,じゃがいも, バター	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ながねぎ,にら,きゅうり, だいこん,おうとう	鶏ガラ,豚骨,醤油,ラー 油,塩,酢,こしょう,酒,ト マトケチャップ	630 kcal 30.3 g
4 金		コムガー (ベトナムチキンライス) ポテトのフレンチサラダ フォーヌードルスープ		ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,さんおんとう,じゃがいも, あぶら,こめこめん	しょうが,ながねぎ,にんにく, レモンじる,にんじん, とうもろこし,きゅうり,玉ねぎ, もやし	鶏がら,ターメリック (粉),塩,酒,こしょう,ナ ンプラー,米酢,塩	618 kcal 28.0 g
7 月		ちらしずし たなばたスープ たなばたゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく, かまぼこ,のり,かつおぶし, こんぶ,とりにく,かんてん,	こめ,さんおんとう,ふ, そうめん,あぶら,かたくりこ, さとう	にんじん,ほしいたけ,かんぴょう, れんこん,サヤエンドウ,にんじん, だいこん,えのき,ながねぎ, ぶどうジュース,さくらんぼ	酒,だし昆布,酢,塩,だし 削り節,みりん,醤油,水, 酒	589 kcal 26.1 g
8 火		ごはん ツナのあぶらみそ にくどうふ ごまあえ		ぎゅうにゅう,ツナ,みそ, やきどうふ,ぶたにく,かつお ぶし, こんぶ	こめ,さんおんとう,こんにゃく, ふ,さとう,しろすりごま, しろねりごま	にんにく,しょうが,にんじん, ほしいたけ,たまねぎ,こまつな, もやし,はくさい	みりん,酒,醤油,塩	616 kcal 29.0 g
9 水		にしゅるいサンド かぼちゃのフレンチサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう,ハム,チーズ, ぶたにく,だいず,ピザチーズ	しょくパン,マヨネーズ (たまごな し) , くろざとうしょくパン,あぶら, じゃがいも,さとう,バター,はくりき こ	いちごジャム,かぼちゃ, にんじん,きゅうり,たまねぎ, にんにく,にんじん,セロリ	酢,塩,こしょう,赤ワイン,鶏 ガラ,ロリエ,白こしょう,デ ミグラスソース,中濃ソー ス,トマトケチャップ,トマ トピューレ	697 kcal 30.0 g
10 木		ジャコワカメごはん すずきのBBQソース ぶたにくとおおなのいためもの かきたまじる		ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ,わかめ, すずき,ぶたにく, たまご	こめ,しろごま,あぶら,さんおん とう, あぶら,かたくりこ	にんにく,たまねぎ,こまつな, キャベツ,ホールコーン,えのき, にんじん,ながねぎ	酒,水,塩,こしょう,酒,ト マトケチャップ,ウス ターソース,醤油,からし (粉),だし昆布,だし削り 節	558 kcal 32.4 g
11 金		カラフルピラフ チキンのハーブやき コーンサラダ こまつなのスープ		ぎゅうにゅう,とりにく	こめ,バター,あぶら,オリーブオ イル, パンこ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,あかピーマン, さやいんげん,レモンじる, こまつな,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,しょうが,しめじ	白ワイン,塩,白こしょう, パセリ,酢,こしょう,水, 鶏がら,醤油	590 kcal 28.4 g
14 月		クロックムッシュ スープバリジャン フルーツのこうちゃのカクテル		ぎゅうにゅう,チーズ,ハム, かんてん,ベーコン	しょくパン,さとう,あぶら, はくりきこ,じゃがいも,	ながねぎ,にんじん,さやいんげん, りんご,みかんかん,ようなし	塩,こしょう,鶏がら,紅茶	564 kcal 25.2 g
15 火		ごはん しばのうらとくせい わかどりのからあげ キャベツのごまみそあえ えどまえみそのみそしる		ぎゅうにゅう,とりにく,みそ えどまえみそ	こめ,かたくりこ,あぶら, さんおんとう, しろごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,こまつな, にんじん,キャベツ,ながねぎ	醤油,酒,塩,酢,だし昆布, だし削り節	631 kcal 24.3 g
16 水		なつやさいのキーマカレー キャベツとコーンのサラダ すいか		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だい ず	こめ,あぶら,さとう,はくりきこ, バター	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,ピーマン,ズッキーニ, なす,トマトかん,にんじん, キャベツ,きゅうり,とうもろこし, すいか	カレー粉,塩,トマトケ チャップ,トマトピュー レ,醤油,中濃ソース,カル ダモン,水,豚骨,鶏ガラ, ロリエ,米酢,塩,こしょう	649 kcal 20.6 g
17 木		ひつまぶしふうごはん おかかあえ とうふとわかめのすましじる ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう,のり,たまご, うなぎ,かつおぶし,とうふ, わかめ,アガー	こめ,あぶら,さとう,グラニュー とう	こまつな,にんじん,もやし, しめじ,ながねぎ,ぶどうジュース	酒,酢,塩,醤油,みりん,だ し汁,水,だし昆布,だし削 り節,塩,	578 kcal 26.2 g

※天候等の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。

今月の平均栄養価	626kcal
	27.5g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1～32.5g