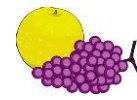




令和7年度 9月 献立予定表



令和7年 9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になる	からだのちょうしをととのえる		
2火		ホイコーローどん はるさめととうふのちゅうかスープ クランベリーゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,もめん どうふ	こめ,あぶら,さとう,でんぶん, はるさめ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじ ん,ほししいたけ,きゃべつ,ピーマ ン,たけのこ,はくさい,ちんげんさ い,ながねぎ,クランベリージュ ース	さけ,テンメンジャ ン,しょうゆ,こしょう, とりがら,しお,ア ガー	648 kcal 24.5 g
3水		ミルクパン なすのムサカ ポテトやさいのスープ れいとうみかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぎゅう にゅう,なまクリーム,チーズ,と りにく	ミルクパン,あぶら,オリーブゆ, バター,はくりきこ,じゃがいも りにく	にんにく,たまねぎ,なす,しょうが,に んじん,れいとうみかん	しお,あかワイ, こしょう,トマト ケチャップ,トマ トピューレ,ウスター ソース,とりがら, こしょう,かん そうパセリ	600 kcal 25.3 g
4木		ごはん ひじきのふりかけ チンゲンサイのオイスターいため じゃがいもとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう,ひじき,かつおぶ し,ぶり,あぶらあげ,みそ	こめ,さとう,しろごま,あぶら,ご まあぶら,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,ほし しいたけ,はくさい,ちんげんさい,こま つな	しょうゆ,しおこうじ, さけ,しお,オイスター ソース	605 kcal 28.7 g
5金		とりごぼうごはん やさいチヂミ にんじんシリシリ けんちんじる		ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあ げ,たまご,いか,ツナ,もめん どうふ	こめ,あぶら,さとう,はくりきこ, じゃがいも,ごまあぶら,さとい も	ほししいたけ,ごぼう,しょうが,にん じん,たまねぎ,にら,しいたけ,りよ くとうもやし,ピーマン,だいこん,なが ねぎ	さけ,しお,しょうゆ, けずりぶし	597 kcal 24.1 g
8月		チキンピラフカリカリオニオンのせ ジャーマンポテト ABCスープ れいとうパイン		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	こめ,あぶら,きょうりきこ,あぶ ら,じゃがいも,バター,あぶ ら,ABCマカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうも ろこし,あかピーマン,さやいんげん, パセリ,キャベツ,パイナップル	しろワイン,しお, こしょう,つぶマス タード,とりがら, ロリエ,しょうゆ, パセリ	623 kcal 20.8 g
9火		ごはん コーンのきっかむし おひたし とうふとこまつなのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,おしど うふ,かつおぶし,とりにく,もめん どうふ	こめ,あぶら,こめこ,でんぶん, さとう,ごまあぶら	たまねぎ,しょうが,にんにく,とうも ろこし,はくさい,こまつな,にんじん, りよくとうもやし,たけのこ,ながねぎ	しお,しょうゆ,こし ょう,とりがら,さ け,こしょう	585 kcal 25.9 g
10水		カレーライス パプリカサラダ なし		ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも,はくり きこ	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょう が,きゅうり,きゃべつ,あかピーマ ン,きいろピーマン,なし	あかワイン,カレー こしょう,トマト ケチャップ,トマ トピューレ,コリアン ダー,ターメリック, がらムサラ,チャ ツネ,こめず,こし ょう	625 kcal 21.5 g
11木		ごはん はるまき やさいのぴりからダレ とうふとわかめのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,もめん どうふ,わかめ	こめ,はるまきのかわ,あぶら, はるさめ,でんぶん,ごまあぶ ら,ごまあぶら,さとう,しろごま	しょうが,ながねぎ,たけのこ,ほし しいたけ,にら,りよくとうもやし,こまつ な,にんじん,たまねぎ,たけのこ	さけ,しお,こし ょう,しょうゆ,す ,とうがらし, からし	621 kcal 22.0 g
12金		ミートスパゲティー ポテのフレンチサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, スモークレバー,チーズ	スパゲティー,オリーブゆ,あぶ ら,さとう,はくりきこ,バター,じ ゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,きゃべつ, きゅうり,とうもろこし,オレンジ	しお,ナツメグ, オールパ イス,こしょう, トマトケチャ ップ,トマトピ ューレ,あか ワイ,ちゅうの うソース,し ょうゆ,ロ リエ	592 kcal 23.9 g
16火		ゆかりごはん ツナいりたまごやき わかめのサラダ あぶらあげとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう,ツナ,たまご,わか め,なまあげ,みそ	こめ,さとう,あぶら,さとう,ごま あぶら	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, ピーマン,きゃべつ,りよくとうもやし, にんじん,きゅうり,こまつな,ながね ぎ	ゆかり,しお,さ け,しょうゆ,す ,けずりぶ し	587 kcal 25.1 g
17水		きなこトースト トマトシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ		ぎゅうにゅう,きなこ,ベーコン, ぶたにく,パルメザンチーズ,な まクリーム	しよくパン,バター,さとう,じゃ がいも,はくりきこ,あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト, にんじん,ブロッコリー,キャベツ, とうもろこし	しお,こしょう, とんこつ, とりがら,ロ リエ,トマト ケチャップ, トマトピ ューレ,トマ トピューレ, トマトソー ス,あか ワイ,す,こ しょう	604 kcal 23.3 g
18木		ごはん のりのつくだに ししゃものカレーあげ きりぼしだいこんのサラダ とうふいりかきたまじる		ぎゅうにゅう,きざみのり,ししゃ も,たまご,もめんだうふ	こめ,さとう,あぶら,こめこ,でん ぶん,ごまあぶら,しろごま	きりぼしだいこん,きゅうり,にん じん,りよくとうもやし,ながねぎ	けずりぶし,し ょうゆ,みりん, こしょう, カレーこ す,いちみ とうがらし, だしこん ぶ,さけ,し お	615 kcal 27.3 g
19金		ちゅうかどん もやしとこまつなのナムル マーラーカオ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,た まご,なまクリーム	こめ,あぶら,でんぶん,ごまあ ぶら,はくりきこ,さとう	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,ちんげ んさい,ながねぎ,こまつな,りよく とうもやし,にんにく	しょうゆ,さけ, オイスター ソース,ベ ーキング パウ ダー	624 kcal 24.6 g
22月		こうやごはん にくじゃが キャベツのごますあえ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく,こうやど うふ,ぶたにく,アガー	こめ,こんにやく,さとう,あぶ ら,じゃがいも,しろごま,じょうは くどう	ほししいたけ,にんじん,ごぼう,さ やえんどう,たまねぎ,さやいんげ ん,こまつな,キャベツ,ぶどう ジュース	けずりぶし,さ け,みりん, しょうゆ, しお,す	621 kcal 27.6 g
24水		ひすいチャーハン サンラタン チャプチェ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご, とりにく,きぬごしどうふ	こめ,あぶら,でんぶん,ごまあ ぶら,さとう,はるさめ,しろごま	しょうが,にんじん,こまつな,なが ねぎ,ほししいたけ,にんにく	とりがら,さけ, しお,こし ょう,しょうゆ, す,とんこ つ,とり がら,さけ	621 kcal 32.2 g
25木		ごはん さけのてりやき パリパリれんこんサラダ とんじる		ぎゅうにゅう,さけ,ぶたにく,み そ,もめんだうふ	こめ,さとう,でんぶん,さとう,あ ぶら,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,きゃ べつ,きゅうり,れんこん,ごぼう, だいこん,ながねぎ	しょうゆ,さけ, みりん,す, しお,から し,かつお ぶし	591 kcal 31.9 g
26金		コッペパン&ブルーベリージャム ミネストローネ とりとコーンのあげに おかしなめだまやき		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベー コン,とりにく,かんでん,にゅう さんきんいんりょう	コッペパン,あぶら,マカロニ,で んぶん,じゃがいも,さとう	ブルーベリージャム,にんにく,たま ねぎ,にんじん,セロリ,トマト,か ぶのは,パセリ,ながねぎ,しょう が,にんにく,とうもろこし,ピー マン,もも	トマト ピューレ, トマト ケチャ ップ,し お,こし ょう, しょう ゆ,さ け,か つお だし	610 kcal 26.6 g
29月		ごはん チキンのバーベキューやき コールスロー キャベツのスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,ベー コン	こめ,はちみつ,あぶら,さとう	たまねぎ,しょうが,にんにく,とう もろこし,きゃべつ,きゅうり,にん じん,あかたまねぎ,ぶなしめじ	トマト ケチャ ップ,し ょう ゆ,み りん, しお, こし ょう, す,こ し ょう, から し,ロ リエ, こし ょう, パ セリ	585 kcal 23.5 g
30火		ごはん さばのこうみやき わふうサラダ ぐだくさんみそしる		ぎゅうにゅう,さば,もめんだ うふ,みそ	こめ,しろごま,さとう,ごまあ ぶら,こんにやく	ながねぎ,しょうが,にんにく,く きわかめ,こまつな,きゅうり, りよくとうもやし,ごぼう,キャ ベツ,えのき	しょうゆ, みりん, さけ, す,い ちみ とう が ら し, か つ お ぶ し	615 kcal 25.1 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	609kcal
	25.5g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1~32.5g