

令和7年



予定献立表



港区立小中一貫教育校
御成門学園 御成門中学校
校長 阿部 俊幸

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	トリシェフからひとこと	エネルギー たんぱく質 脂質
3 火	シンガポール風チキンライス ビーフンスープ パイナップルケーキ	○	牛乳、鶏肉、 豚肉、鶏卵、 生クリーム	精白米、ごま油、 三温糖、ビーフン、 薄力粉、米粉、 上白糖、バター	しょうが、長ねぎ、きゅうり、 人参、干しいたけ、しめじ、 白菜、玉ねぎ、 小松菜、パイン缶	9年生 シンガポール 気をつけて 行って らっしゃい	861 kcal 32.5 g 22.7 g
4 水	冷やしきつねうどん 揚げたこ焼き風ポテトボール きゅうりの香り漬け	○	牛乳、わかめ、 油揚げ、ウインナー、 青のり	うどん、三温糖、 じゃが芋、でん粉、 油、マヨネーズ(卵なし)、 ごま油	江戸菜、長ねぎ、 キャベツ、ホールコーン、 枝豆、きゅうり	6月は出荷が最盛期を迎える梅の季節です。 今日は本日の梅サラダなど、 いろいろな梅を使って、 梅雨のじめじめした気分を吹き飛ばす、 さわやかな献立を用意します。	766 kcal 23.6 g 39.9 g
5 木	ゆかりごはん 鮭のムニエル 和風ポテトサラダ 卵とトマトのスープ	○	牛乳、さけ、 鶏卵、ベーコン	精白米、薄力粉、 バター、油、じゃが芋、 ごま油、上白糖、でん粉	○レモン、枝豆、 キャベツ、ホールコーン、 ★トマト、玉ねぎ、 パセリ、しょうが、小松菜	歯の健康のために カルシウムをとりましょう。 カルシウムの豊富な供給源である牛乳を、 おいしく食べられるメニューです。	833 kcal 40.3 g 29.5 g
6 金	クリームライス イタリアンサラダ 果物(小玉スイカ)	○	牛乳、鶏肉、牛乳、 豆乳、生クリーム	精白米、バター、 油、薄力粉、 オリーブ油	人参、玉ねぎ、★トマト、 マッシュルーム、白菜、 しょうが、きゅうり、 キャベツ、★すいか	オニオングラタンスープのパン、 おいしくいただくために、 食べる直前に浮かべましょう。	803 kcal 28.6 g 31.9 g
9 月	ごぼうガーリックライス スペイン風オムレツ サラダ オニオングラタンスープ	○	牛乳、鶏卵、 ベーコン、チーズ、 生クリーム、チーズ	精白米、バター、 油、フランスパン	ごぼう、にんにく、★トマト、 かぼちゃ、玉ねぎ、 マッシュルーム、ブロッコリー、 ★キャベツ、きゅうり、しょうが	6月4～10日は 歯と口の健康週間 歯にいい料理は このマーク⇒	833 kcal 30.3 g 33.0 g
10 火	野沢菜チャーハン ごまシシヤモ 水菜スープ 果物(河内晩柑)	○	牛乳、豚肉、 ちくわ、鶏卵、 ★ししゃも、鶏肉、 ★はんぺん	精白米、ごま油、 油、薄力粉、 白ごま、黒ごま	にんにく、玉ねぎ、 野沢菜、人参、しょうが、 水菜、○河内晩柑	炒り鶏とは、沢山の野菜と鶏肉を炒めて煮合わせた料理です。筑前煮やめ煮などと似ています。根菜にしみこんだ鶏のうまみ、甘辛の味がご飯によく合います。残さずいただきます。	730 kcal 28.8 g 31.4 g
11 水	シラスとマッシュルームのピザトースト 手羽元とじゃがいもだんごのポトフ ミルクコーヒーゼリー	○	牛乳、 ★釜揚げしらす、 チーズ、鶏肉、 アガー生クリーム	食パン、オリーブ油、 油、じゃが芋、 でん粉、白玉粉、 上白糖、三温糖	★トマト、にんにく、枝豆、 玉ねぎ、マッシュルーム、 しょうが、人参、セロリ、しめじ、 ★キャベツ、ブロッコリー	ミルクとコーヒー。二色の美しさ	818 kcal 35.7 g 35.4 g
12 木	ご飯 魚の韓国風焼き いりどり さやえんどうのみそ汁	○	牛乳、にしん、 みそ、鶏肉、昆布、 生揚げ	精白米、上白糖、 白ごま、じゃが芋、 こんにゃく、油、 三温糖	にんにく、長ねぎ、 人参、ごぼう、たけのこ、 干しいたけ、しめじ、 枝豆、サヤエンドウ	きょうは沖縄料理の献立です。 ジュシーは炊き込みごはん、 シリシリは細く切った野菜です。 長寿食を味わってください。	773 kcal 35.3 g 24.9 g
13 金	ジュシー 人参シリシリ もずくスープ サターアUNDERギー	○	牛乳、豚肉、大豆、 めかぶ、ベーコン、 鶏卵、豆腐、 もずく、ツナ	精白米、こんにゃく、 上白糖、 油、薄力粉、 三温糖	ごぼう、エリンギ、 長ねぎ、しょうが、 菜の花、 人参、さやいんげん	サバの味噌煮を作るときに便利なのが、 魚の香りをよくするために使われますが、 みその味がしみ込んでおいしいので、 各学級に少しずつ配ります。 気になる人は試してみてください。	799 kcal 27.7 g 24.1 g
16 月	西湖豆腐丼 チーズカレーポテト揚げ餃子 もやしスープ	○	牛乳、豚肉、 豚肉、生揚げ、 チーズ、ひよこ豆、 鶏肉	精白米、油、三温糖、 でん粉、ぎょうざの皮、 じゃが芋、 薄力粉、油	にんにく、しょうが、 人参、長ねぎ、エリンギ、 ★トマト、きくらげ、 もやし	西湖豆腐丼は、 やさしいトマト味の、 さっぱりした、 あんかけがかかった、 どんぶりです。	842 kcal 33.5 g 30.8 g
17 火	ご飯 さばの味噌煮 海藻サラダ かきたま汁	○	牛乳、さば、 みそ、海藻ミックス、 鶏卵	精白米、 三温糖、 でん粉	しょうが、キャベツ、 長ねぎ、 えのき、 小松菜	すりおろしたニンジンに数種類のスパイスで香り付けしてふんわりと焼き上げたケーキです。イギリスで人気の味が世界に広がって親しまれています。	763 kcal 32.2 g 22.1 g
18 水	スパゲティオリエンタルソース ブロッコリーと芋のサラダ イギリス風キャロットケーキ	○	牛乳、豚肉、 生クリーム、 チーズ、鶏卵	パゲッティ、オリーブ油、 油、バター、 三温糖、薄力粉、 じゃが芋	パセリ、エリンギ、★トマト、 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、セロリ、 ブロッコリー、キャベツ	細切りにしたジャガイモをからりと揚げたサラダのトッピングに使います。教室で食べる直前に野菜と混ぜて、食感の良いうちに召上がりがください。	785 kcal 31.3 g 28.6 g
19 木	チキンピラフ ポテトのハニーサラダ コーンと豆のポタージュ	○	牛乳、鶏肉、 いんげん豆、 豆乳、 生クリーム	精白米、油、 じゃが芋、 はちみつ、 バター	枝豆、人参、玉ねぎ、 とうもろこし、エリンギ、 きゅうり、キャベツ、 パセリ、しょうが	コーンフレークをまわってサクサクの食感のいいパリパリチキン。おいしさの秘密は、魚の丁寧な下ごしらえ。ニンニクと数種類のスパイスを配合してしっかり味をしみこませてあります。	758 kcal 26.3 g 24.1 g
20 金	ご飯 ぱりぱりフィッシュ 牛きんぴら なめこと長葱のみそ汁	○	牛乳、メルルーサ、 鶏卵、牛肉、 昆布、豆腐、 みそ	精白米、薄力粉、 コーンフレーク、 油、じゃが芋、 上白糖、こんにゃく	にんにく、人参、 ごぼう、 なめこ、長ねぎ	いまが旬 カルシウムが多い魚です！	774 kcal 34.2 g 23.1 g
23 月	うめご飯 あじフライ いそ和え えのきのみそ汁	○	牛乳、あじ、 昆布、 みそ、油揚げ	精白米、薄力粉、 パン粉、油	梅干し、○レモン、 小松菜、人参、 もやし、 えのき、長ねぎ	今日はカナダの特産品で給食を作りました。名物の鮭を、一度オーブンで香ばしく焼いてから、チャウダーに合わせます。	747 kcal 34.4 g 21.3 g
24 火	ご飯 とり肉の醍醐焼 おひたし 味噌汁 果物(冷凍みかん)	○	牛乳、鶏肉、 チーズ、 生揚げ、みそ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、 米粉パン粉、 オリーブ油	しめじ、さやいんげん、 小松菜、もやし、 白菜、長ねぎ、 なめこ、★冷凍みかん	今日はカナダの特産品で給食を作りました。名物の鮭を、一度オーブンで香ばしく焼いてから、チャウダーに合わせます。	769 kcal 40.2 g 26.9 g
25 水	メープルトースト さけのチャウダー ニンジンドレッシングサラダ	○	牛乳、さけ、 ベーコン、 生クリーム	食パン、バター、 メープルシロップ、 じゃが芋、油、 薄力粉、上白糖	玉ねぎ、ホールコーン、 セロリ、パセリ、 しょうが、キャベツ、 ★ミニトマト、きゅうり、人参	今日は、牛乳の代わりにラッシーです。牛乳、ヨーグルト、砂糖のみでつくったすっきりした味わいとなっています。カレーとの相性は抜群！	799 kcal 30.1 g 35.5 g
26 木	カレーライス コーンとわかめのサラダ ラッシー	×	牛乳、 ヨーグルト、 牛肉、わかめ	上白糖、 精白米、 油、 薄力粉	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、セロリ、 人参、しめじ、ブロッコリー、 キャベツ、ホールコーン	今日は、牛乳の代わりにラッシーです。牛乳、ヨーグルト、砂糖のみでつくったすっきりした味わいとなっています。カレーとの相性は抜群！	819 kcal 25.4 g 24.8 g
27 金	ご飯 若鶏のから揚げ レモン生姜野菜 生揚げとあおさのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、 鶏卵、昆布、 生揚げ、みそ、 あおさ	精白米、 でん粉、 油	にんにく、しょうが、 人参、きゅうり、キャベツ、 ○レモン果汁、 長ねぎ、えのき	芝浦地区代表の「芝の浦」より、特製若鶏のから揚げが登場です。秘伝のたれをさっとからめて、からりと揚げた後は、ほんの少し塩を振る。	764 kcal 29.8 g 28.7 g
30 月	ご飯 白身魚の釈迦あん 江戸菜あえ 白菜となめこのみそ汁	○	牛乳、メルルーサ、 米粉、 油揚げ、 みそ	精白米、 米粉、 油、 じゃが芋、 上白糖	玉ねぎ、人参、 江戸菜、キャベツ、 もやし、 白菜、なめこ	カレー風味の釈迦あんは、どんな魚にもよく合います。米粉でとろみをつけてさっぱりとした仕上がります。	752 kcal 31.9 g 24.3 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています ※仕入れなどの都合により献立が変更になることがあります。