



令和7年



月

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
栄養士 芦澤 あずさ

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	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	雑穀入りご飯 びのさんのチキントマト煮 グリーンサラダ ブルーのヨーグルト	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	七分つき米 雑穀 オリーブ油 上白糖、 油、 はちみつ	にんにく、玉ねぎ、 ズッキーニ、赤ピーマン、 黄ピーマン、なす、人参、 さやいんげん、サヤエンドウ、 ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、 ★ブルー	7月は夏野菜たっぷりのびのさんのメニューでスタートです。この後梅雨明けると、気温がぐんと上がって、本格的な夏がやってきます。色々な食品をバランスよく食べて、元気に過ごす準備をしておきましょう。	805 kcal 31.4 g 27.3 g
2 水	えらべるあげパン コーンシチュー イタリアンサラダ	牛乳、きな粉、 ヨーグルト、 牛乳	牛乳、きな粉、 ヨーグルト、 牛乳	丸パン、油、三温糖、 グラニュー糖、 上白糖、じゃが芋、 バター、薄力粉、 オリーブ油	人参、玉ねぎ、セロリ、 クリームコーン、とうもろこし、 グリーンピース、しょうが、 きゅうり、キャベツ、 ★トマト	 選べる揚げパン (4種類から選べます) フレーン ココア きな粉 揚げない	832 kcal 29.6 g 30.6 g
3 木	ご飯 さわらのニンニクみそ焼き ほうれん草のあえもの キムチ卵スープ	牛乳、さわら、 みそ、豚肉、 豆腐、昆布、鶏卵	牛乳、さわら、 みそ、豚肉、 豆腐、昆布、鶏卵	精白米、 上白糖、 白ごま油、 でん粉	にんにく、ほうれん草、 人参、キャベツ、 大根、長ねぎ、キムチ	暑さで食欲がない時にも、ピリ辛の料理を食べると食欲が増してきます。キムチを利用した料理は、さっぱりした食感と乳酸菌の働きも期待できます。	887 kcal 46.1 g 28.6 g
4 金	魯肉飯（ルーローハン） もやしスープ 蒸しとうもろこし	牛乳、豚肉、 うずら卵、 生揚げ、鶏肉	牛乳、豚肉、 うずら卵、 生揚げ、鶏肉	精白米、黒砂糖、 バター	にんにく、しょうが、 干しいたけ、大根、 小松菜、もやし、 とうもろこし	今が旬のとうもろこしを、御成門小学校の1年生が皮むきしてくれまします。むきたて新鮮、自然な甘みがよくわかるよう、蒸して、塩だけで味付けしました。	742 kcal 33.5 g 24.2 g
7 月	七夕冷麦 夏野菜のかき揚げ キュウリとわかめの酢の物 天の川ミルクゼリー	牛乳、鶏卵、 ★しらす干し、 わかめ、 アガー、牛乳、 生クリーム	牛乳、鶏卵、 ★しらす干し、 わかめ、 アガー、牛乳、 生クリーム	そうめん、 上白糖、 薄力粉、 コーンスターチ	オクラ、人参、人参、 ピーマン、 玉ねぎ、なす、枝豆、 かぼちゃ、とうもろこし、 もやし、きゅうり、★黄桃缶、 パイン缶、★みかん缶、 いちご	今夜は七夕。白く美しい天の川のような冷や麦に、夏野菜のかき揚げを乗せました。デザートはゼリーは、ミルクゼリーを夜空に見立て、フルーツで天の川を表現しました。	750 kcal 23.3 g 13.7 g
8 火	ご飯 昆布佃煮 しらす入り厚焼き卵 もやしのピリ辛あえ 豚汁	牛乳、 ★しらす干し、 鶏卵、豆腐、 豚肉、豆腐、 みそ、煮干し	牛乳、 ★しらす干し、 鶏卵、豆腐、 豚肉、豆腐、 みそ、煮干し	精白米、上白糖、 白ごま油、 三温糖、 でん粉、 ごま油、里芋、 こんにゃく	枝豆、人参、干しいたけ、 きゅうり、もやし、ごぼう、 大根、長ねぎ	成長期の皆さんに大切な、骨をつくるカルシウムは、乳製品や小魚から摂り入れるとよいとされています。今日は厚焼き卵にたっぷりのしらすを混ぜて、おいしくカルシウムをとるようにしました。	834 kcal 40.8 g 27.3 g
9 水	万願寺と鶏肉の和風スパゲティ 夏野菜の寒天寄せ 果物（デラウェア）	牛乳、鶏肉、 ベーコン、アガー	牛乳、鶏肉、 ベーコン、アガー	スパゲッティ、 油、バター、でん粉	にんにく、しょうが、 万願寺とうがらし、玉ねぎ、 長ねぎ、しめじ、水菜、 枝豆、オクラ、ホールコーン、 ★ミニトマト、デラウェア	みずみずしい果物や夏野菜には、水分やミネラルが豊富に含まれています。飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給をすることを、心がけていきましょう。	730 kcal 34.5 g 22.5 g
10 木	ロールパン アッシパルマンティエ お米のサラダ プリン	牛乳、牛肉、 豚肉、牛乳、 チーズ、鶏卵、 ツナ	牛乳、牛肉、 豚肉、牛乳、 チーズ、鶏卵、 ツナ	バターロールパン、 バター、油、 じゃが芋、精白米、 マヨネーズ（卵なし）、 オリーブ油、 グラニュー糖	玉ねぎ、人参、セロリ、 マッシュルーム、 トマト缶、きゅうり、 ★トマト、枝豆、 ホールコーン		855 kcal 37.0 g 49.2 g
11 金	なつやさいのドライカレー コーンサラダ 果物（小玉スイカ）	牛乳、豚肉、大豆	牛乳、豚肉、大豆	精白米、油、 薄力粉、 オリーブ油	にんにく、しょうが、 人参、玉ねぎ、セロリ、 かぼちゃ、さやいんげん、 ★ミニトマト、なす、 ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、 ★ずい	港区はパリ市15区と国際友好都市になりました。14日はフランスの建国記念日。これを記念してフランス料理を提供します。監修は新橋のフランス料理店「ラフィネス」の杉本敬三シェフです。	809 kcal 27.9 g 23.5 g
14 月	クロックムッシュ ポテトサラダニース風 スープパリジャン フルーツの紅茶のカクテル	牛乳、牛乳、 チーズ、チーズ、 ハム、鶏卵、ツナ、 アンチョビ、 ベーコン、アガー	牛乳、牛乳、 チーズ、チーズ、 ハム、鶏卵、ツナ、 アンチョビ、 ベーコン、アガー	無塩食パン、 バター、油、 薄力粉、 じゃが芋、 油、 上白糖	きゅうり、★ミニトマト、 ホールコーン、枝豆、玉ねぎ、 リーキ、人参、さやいんげん、 ★メロン、★ネーブル、 オレンジ、パイン缶		775 kcal 34.6 g 36.0 g
15 火	マーボー茄子丼 春雨サラダ 中華スープ	牛乳、豚肉、みそ、 八丁みそ、生揚げ、 ハム、鶏肉、 わかめ	牛乳、豚肉、みそ、 八丁みそ、生揚げ、 ハム、鶏肉、 わかめ	精白米、三温糖、 ごま油、でん粉、 油、緑豆春雨	しょうが、にんにく、人参、 玉ねぎ、長ねぎ、なす、 きゅうり、もやし	なすの旬がやってきました。旬とは、その食べ物がおいしくなり、値段も安定してくるうれしいタイミングのことを指します。これから秋にかけて、色々ななすの料理を楽しみましょう。	777 kcal 27.6 g 25.8 g
16 水	夏野菜ピラフ メキシカンサラダ かぼちゃポタージュ 果物（冷凍みかん）	牛乳、ツナ、 ベーコン、 白いんげん豆、 牛乳、生クリーム	牛乳、ツナ、 ベーコン、 白いんげん豆、 牛乳、生クリーム	精白米、バター、 上白糖、 マヨネーズ（卵なし）、 オリーブ油、油	にんにく、ズッキーニ、 ホールコーン、玉ねぎ、 しめじ、★トマト、きゅうり、 とうもろこし、★レモン果汁、 かぼちゃ、 しょうが、★冷凍みかん	今が旬のトマトやきゅうりを細かくカットし、オリジナルのメキシカンドレッシングで和えました。	720 kcal 20.5 g 28.8 g
17 木	アナゴちらしずし すまし汁 スイカポンチ	牛乳、あなご、 鶏卵、のり、 豆腐、かまぼこ	牛乳、あなご、 鶏卵、のり、 豆腐、かまぼこ	精白米、上白糖、 油、 でん粉、 白玉粉	人参、かんぴょう、枝豆、 えのき、小松菜、 ★ずい、パイン缶、 ★みかん缶	今月24日（水）は土用の丑の日です。一般にはうなぎをいただく習慣があります。給食では食べやすいあなごのちらしずしを準備しました。スイカポンチもお楽しみに。	753 kcal 23.4 g 14.9 g

※申し出のあるアレルギー食品には★を表示しています※仕入れの都合で献立が変更になる場合があります