

令和7年 9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<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                              | 一口メモ                                                                                                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2<br>火  | カツカレーライス<br>三色ピクルス<br>プリン（パリ給食）            | 牛乳、鶏肉<br>鶏卵、<br>牛乳                          | ○              | 精白米、薄力粉<br>パン粉<br>油、じゃが芋<br>上白糖<br>グラニュー糖           | にんにく、しょうが、<br>玉ねぎ、セロリ、<br>人参、しめじ、<br>大根、きゅうり                                  | 長い夏休みが終わり、<br>新学期が始まりました。<br>おいしい給食を準備して、<br>皆さんを<br>お待ちしております。<br>召し上がれ！                                                         | 887 kcal<br>30.4 g<br>30.0 g |
| 3<br>水  | ガーリックトースト<br>豆腐のラザニア<br>チキンスープ             | 牛乳、<br>焼き豆腐<br>鶏肉、牛乳<br>チーズ<br>鶏肉           | ○              | ソフトフランスパン<br>バター、薄力粉<br>オリーブ油<br>マカロニ               | パセリ、にんにく、<br>しょうが、玉ねぎ<br>人参、セロリ、<br>トマトジュース                                   | ラザニアの種を豆腐に置き換えて<br>たっぷりのミートソースと<br>クリームソースをかけて<br>こんがり焼き付けました                                                                     | 786 kcal<br>34.1 g<br>40.8 g |
| 4<br>木  | 生揚げ入りプルコギ丼<br>韓国風わかめスープ<br>果物（幸水梨）         | 牛乳、<br>牛肉、<br>生揚げ<br>鶏肉<br>わかめ              | ○              | 精白米、<br>三温糖、<br>ごま油                                 | にんにく、りんご<br>玉ねぎ、人参、<br>生揚げ、キャベツ<br>長ねぎ、もやし<br>しょうが、梨                          | 牛肉をにんにくやりんごを使った<br>特製だれに牛ロース肉を漬けて<br>生揚げや野菜と炒め煮にしました。<br>コクのある濃厚な味付けは<br>ごはんとの相性が抜群で<br>食欲が増します。                                  | 753 kcal<br>27.0 g<br>29.1 g |
| 5<br>金  | ツナピラフ<br>野菜チップス サラダ<br>コーンと豆のポタージュ         | 牛乳、ツナ<br>ベーコン<br>いんげん豆<br>牛乳<br>豆乳生クリーム     | ○              | 精白米、<br>バター<br>じゃが芋、油                               | にんにく、枝豆、<br>赤ピーマン、玉ねぎ、しめじ<br>人参、かぼちゃ、ごぼう<br>キャベツ、ホールコーン<br>とうもろこし<br>パセリ、しょうが | お待たせしました。大人気の旬野菜チップス<br>をトッピングしたサラダが再登場です。<br>スープはとうもろこしペーストのポタージュ<br>スープに、白いんげん豆のペーストを加え、<br>なめらかさと食物繊維をプラスしています。                | 782 kcal<br>24.7 g<br>29.0 g |
| 8<br>月  | ご飯<br>鮭のカレーソース焼 牛きんぴら<br>豆腐と小松菜のすまし汁       | 牛乳、<br>さけ、<br>牛肉<br>豆腐                      | ○              | 精白米、<br>マヨネーズ（卵なし）<br>こんにゃく<br>じゃが芋<br>油、三温糖        | しょうが、にんにく、<br>赤ピーマン、枝豆<br>とうもろこし、人参<br>ごぼう、干しいたけ<br>小松菜、長ねぎ                   | ごぼうといろいろな野菜を<br>牛肉と炒め合わせた<br>リッチなきんぴらです。<br>よくかんで味わって<br>いただきます。                                                                  | 772 kcal<br>37.4 g<br>24.4 g |
| 9<br>火  | 舞茸ごはん菊花添え<br>なすの煮おろし<br>赤だしとん汁             | 牛乳、鶏卵<br>塩昆布、<br>八丁みそ、<br>みそ、<br>豚肉、<br>油揚げ | ○              | 精白米、<br>油、薄力粉<br>油、麩<br>油、でん粉<br>こんにゃく              | まいたけ、菊の花、なす<br>ブロッコリー、大根<br>しょうが、人参、ごぼう<br>しいたけ、小松菜                           | 重陽の節句の今日は<br>精進料理「宗崎」とコラボの<br>「なすの揚げおろし」<br>菊の花がしらわれた<br>「舞茸ご飯」で<br>一年の健康を願いましょう                                                  | 846 kcal<br>22.7 g<br>32.6 g |
| 10<br>水 | 焼きうどんバター醤油風味<br>カリカリサラダ<br>さつま芋と豆乳の黒糖ケーキ   | 牛乳、鶏卵<br>鶏肉、油揚げ<br>ツナ、豆乳                    | ○              | うどん、三温糖、<br>でん粉、ごま油<br>上白糖、ごま油<br>薄力粉、黒砂糖<br>油、さつま芋 | 長ねぎ、干しいたけ<br>きゅうり、白菜<br>しょうが                                                  | 油揚げをオーブンでカリカリに<br>焼き上げて、サラダのトッピング<br>甘酸っぱいドレッシングで<br>いただきます。                                                                      | 746 kcal<br>31.2 g<br>31.5 g |
| 11<br>木 | ご飯 だし<br>いも煮<br>シャインマスカットゼリー               | 牛乳、昆布<br>糸削り節<br>牛肉、<br>アガー                 | ○              | 精白米、<br>三温糖、<br>こんにゃく<br>里芋、上白糖                     | 白菜、きゅうり、オクラ<br>みょうが、しそ、<br>長ねぎ、人参<br>ぶどうジュース<br>シャインマスカット                     | 山形県産の郷土料理<br>「だし」<br>肉のうまみがしみてじんわりおいしい<br>「芋煮」                                                                                    | 826 kcal<br>24.7 g<br>27.7 g |
| 12<br>金 | 親子丼<br>塩こぼ漬け<br>なめこと長葱のみそ汁                 | 牛乳、鶏肉<br>鶏卵、<br>塩昆布、<br>昆布、油揚げ<br>みそ        | ○              | 精白米<br>三温糖、<br>さつま芋                                 | 玉ねぎ、みつば、<br>きゅうり、キャベツ<br>人参、しょうが、長ねぎ                                          | 親子丼の卵には、給食の決まりでしっかり火<br>がとおしてありますが、特別な調理法で、<br>ふわふわの仕上がります。だし汁は昆布と鰹節<br>から天然だしをしっかりとっていますので、<br>塩分は控えながらも濃厚な仕上がります。               | 735 kcal<br>29.3 g<br>17.3 g |
| 16<br>火 | ご飯 昆布佃煮<br>ちくわ二色揚げ おひたし<br>小松菜と油揚げのみそ汁     | 牛乳、<br>ちくわ<br>鶏卵、<br>貴のり<br>昆布、<br>油揚げ、みそ   | ○              | 精白米、<br>でん粉<br>薄力粉<br>油、上白糖                         | 人参、きゅうり、キャベツ、<br>のれん果汁、<br>しょうが、小松菜<br>長ねぎ                                    | お茶わんに米粒が残らないように<br>食事を終えましょう。<br>コップは、ご飯を食べ進むときに<br>はしに寄せながらいただくこと、<br>御飯が温かく水分があると、<br>簡単にお茶碗からはがれます。                            | 764 kcal<br>32.2 g<br>16.0 g |
| 17<br>水 | 黒豆ごはん<br>鯖ケチャップソース 大根サラダ<br>春雨スープ          | 牛乳、<br>黒豆、<br>さば、<br>わかめ、<br>鶏肉             | ○              | 精白米、<br>でん粉、<br>油、はすのみ<br>上白糖、油<br>ごま油、緑豆春雨         | しょうが、赤ピーマン、<br>長ねぎ、大根、キャベツ<br>人参、小松菜、干しいたけ                                    | 丹波の黒豆を煎り、ご飯に炊き込みました。<br>香ばしい香りと歯ごたえが、いつものご飯を<br>より一層おいしくしてくれます。その上たん<br>ぱく質が豊富ですので、スポーツをする人<br>や、成長期の皆さんには特におすすめです。               | 786 kcal<br>31.0 g<br>27.2 g |
| 18<br>木 | フィッシュフライバーガー<br>卵とトマトのスープ<br>果物（冷凍みかん）     | 牛乳、たら、<br>鶏卵<br>ベーコン                        | ○              | 丸パン、<br>マヨネーズ（卵なし）、<br>薄力粉、パン粉、<br>油、じゃが芋、<br>でん粉   | キャベツ、★トマト<br>玉ねぎ、パセリ、<br>しょうが、のみかん                                            | トマトには濃厚なうまみがあります。鶏がら<br>でとったスープに、玉ねぎで甘みを加え、ト<br>マトで味をまとめます。調味料は塩コショウ<br>のみでシンプルな味付けです。                                            | 789 kcal<br>37.4 g<br>35.6 g |
| 19<br>金 | ご飯<br>鶏肉塩麴焼 ごぼうサラダ<br>根菜の味噌汁               | 牛乳、<br>鶏肉、<br>鶏卵、<br>塩昆布、<br>みそ             | ○              | 精白米、油、三温糖、<br>マヨネーズ（卵なし）、<br>じゃが芋、<br>こんにゃく         | しょうが、にんにく、<br>ごぼう、人参、きゅうり、<br>れんこん、大根、長ねぎ                                     | 塩麴に肉をしばらく漬けておくことで、<br>柔らかくなりうまみが増す効果があ<br>ります。今日は鶏肉を漬けて、香ば<br>しく焼き上げました。ほかに豚肉も<br>おすすめです。                                         | 753 kcal<br>27.7 g<br>25.7 g |
| 20<br>土 | オムライス<br>キャベツ和風サラダ<br>さつま芋のポタージュ           | 牛乳、<br>鶏肉、<br>鶏卵、<br>牛乳、<br>生クリーム           | ○              | 精白米、バター<br>油、でん粉、<br>ごま油、<br>さつま芋、米粉                | 玉ねぎ、しめじ、<br>ホールコーン、★トマト色<br>人参、きゅうり、<br>キャベツ、パセリ、<br>しょうが                     | さつま芋を軟らかく煮て<br>ペーストにしてポタージュを作ります。<br>自然の甘味をご堪能ください。<br>食物繊維がいっぱいで、<br>おなかの健康にも役立ちます。                                              | 754 kcal<br>25.9 g<br>27.4 g |
| 24<br>水 | たらとチーズのドリア<br>グリーンサラダ<br>グヤーシュスープ          | 牛乳、<br>たら、<br>牛乳、<br>チーズ<br>豚肉              | ○              | 精白米、油、<br>バター、薄力粉、<br>油、じゃが芋                        | 玉ねぎ、マッシュルーム<br>枝豆、きゅうり、キャベツ<br>小松菜、にんにく<br>赤ピーマン、★トマト<br>セロリ、人参               | グヤーシュはハンガリーのスープです。現地<br>は大鍋でたくさんの肉とパプリカやトマトな<br>どの野菜を煮込んで作ります。日本の豚汁の<br>ような、ハンガリーの人々になじみのある<br>スープだそうです。ハンガリー大使館のシェ<br>フ直伝のレシピです。 | 730 kcal<br>31.7 g<br>29.5 g |
| 26<br>金 | キムチチャーハン<br>ジャガイモ中華サラダ<br>豆腐スープ            | 牛乳、<br>豚肉、<br>鶏肉、<br>わかめ、<br>豆腐             | ○              | 精白米、ごま油<br>油、でん粉                                    | にんにく、長ねぎ、キムチ<br>オクラ、とうもろこし<br>人参、ホールコーン、枝豆<br>のれん果汁、しょうが<br>小松菜               | キムチチャーハンは、まだ暑さが残るこの時<br>期にぴったりのスパイシーな味付け。主に<br>チャーハンから糖質、サラダからビタミン、<br>スープからたんぱく質が摂取できます。すべ<br>ての料理を残さず食べて、バランスよく栄養<br>を摂取しましょう。  | 781 kcal<br>26.8 g<br>28.5 g |
| 29<br>月 | さつまいもご飯<br>サンマ梅煮 ぴりから漬<br>豆腐とわかめの赤出汁       | 牛乳、さんま<br>昆布、豆腐<br>八丁みそ、<br>わかめ             | ○              | 精白米、もち米、<br>さつま芋、<br>ごま油、<br>上白糖、<br>ごま油<br>三温糖     | しょうが、梅漬、人参、<br>切干大根、きゅうり<br>とうがらし、なめこ<br>長ねぎ                                  | 梅の酸味で骨まで食べられるように<br>煮込んださんま・・・旬の味です。                                                                                              | 846 kcal<br>33.6 g<br>26.4 g |
| 30<br>火 | ラゴツチャトウキョウボロネーゼ<br>アンチョビサラダ<br>パナコッタベリーソース | 牛乳、牛肉<br>生クリーム<br>チーズ<br>アンチョビ<br>寒天、牛乳     | ○              | ペンネ、<br>オリーブ油、<br>バター、<br>油、<br>上白糖                 | ★トマト色、玉ねぎ、セロリ<br>人参、やなぎまつたけ<br>大根、ブロッコリー<br>キャベツ、きゅうり<br>にんにく、ラスベリー<br>ブルーベリー | ラゴツチャトウキョウの<br>ボロネーゼ<br>アンチョビのソース<br>デザートのパナコッタの舌触り<br>細部にまでこだわって<br>開発したコラボメニューです。                                               | 826 kcal<br>30.2 g<br>40.9 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています