

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
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	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質
2 木	ご飯 ホキフライ もやし風味あえ 大根と小松菜のみそ汁	○	牛乳、ホキ、鶏卵、 昆布、豆腐、みそ、 みそ	精白米、薄力粉、パ ン粉、パン粉、油、こ ま油	○レモン、人参、きゅうり、も やし、小松菜、長ねぎ	10月が始まりました。まだ暑い日もありますが、 少しずつ秋らしくなり、秋の味覚も続々登場して きます。給食でも旬の素材を色々利用しておいし くて健康的な料理をご提供いたします。	753 kcal 33.8 g 18.7 g
3 金	きのこ入りキーマカレー ハムコールスローサラダ 果物（早生みかん）	○	牛乳、豚肉、大豆、 高野豆腐、ハム	精白米、油、薄力粉、 オリーブ油、グラ ニュー糖、マヨネー ズ（卵なし）	にんにく、しょうが、人参、玉 ねぎ、セロリ、マッシュル ーム、しめじ、まいたけ、キャベ ツ、きゅうり、ホールコーン、 パセリ、○みかん	ひき肉に高野豆腐をねりこんで、 ボリュームアップ、食べごたえあり、 その上低脂肪です。トッピングには秋の 味覚のきのこを添えました。	752 kcal 29.1 g 24.8 g
6 月	ふきよせおこわ きゅうり塩昆布 里芋と生揚げのみそ汁 月見団子	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 生揚げ、豚肉、 みそ、昆布、塩昆 布、小豆	精白米、もち米、三 温糖、里芋、白玉粉、 上白糖	しめじ、ごぼう、エリンギ、人 参、枝豆、大根、長ねぎ、きゅ うり、しょうが、かぼちゃ	十五夜の今日は、秋の味覚や、 お月見でいただく お団子などを給食用に アレンジしてご提供いたします。	756 kcal 28.4 g 19.5 g
7 火	ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼 肉じゃが（関西風） すまし汁	○	牛乳、メルーサ、 牛乳、みそ、牛肉、 豆腐、わかめ	精白米、 マヨネーズ（卵な し）、油、じゃが芋、 こんにやく、三温糖	ほんしめじ、ピーマン、玉ね ぎ、長ねぎ、小松菜	関東風と関西風の肉じゃがの違いは、使うお肉。 関東では主に豚肉で作られ、関西では牛肉で作り ます。	794 kcal 33.4 g 27.9 g
8 水	ゴボウガーリックライス ポークビーンズ グリーンサラダ	○	牛乳、大豆、豚肉	精白米、オリーブ 油、油、じゃが芋	にんにく、ごぼう、パセリ、玉 ねぎ、人参、セロリ、しょう が、小松菜、ブロッコリー、 キャベツ	鉄板焼きの手法で にんにくを油で丁寧に炒める といい香りになり、サクサクと美味しい食感にな ります。この油にごぼうを加え、醤油を加えて香 り高いごぼうにし、ご飯に混ぜます。	767 kcal 29.8 g 23.7 g
9 木	サンマの蒲焼き丼 白菜きゅうりの浅漬け 吉野汁	○	牛乳、さんま、鶏 肉、豆腐	精白米、でん粉、油、 三温糖、ごま油、こ んにやく	しょうが、かぼちゃ、きゅう り、白菜、人参、大根、長ねぎ	旬のサンマをかば焼きにしました。甘辛のたれが ご飯にしみ、サクサクのサンマと一緒に食べる ととてもおいしいです。細い骨がありますので、 良くかんで注意していただきます。	775 kcal 28.9 g 31.2 g
10 金	山菜ごはん かきたま汁 大学芋	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鶏卵、わかめ、 豆腐	精白米、三温糖、で ん粉、さつま芋、油、 上白糖、水あめ	しめじ、ごぼう、エリンギ、人 参、ぜんまい、長ねぎ、えのき	たれから手作りの大学芋は、スイーツのようです がおかずの一つです。食事の途中に食べても構い ません。かりつと香った香りよいさつま芋に、 甘辛のたれがかかると、最高の、秋の味覚です。	776 kcal 29.1 g 19.8 g
14 火	西湖豆腐丼 春雨サラダ もやしスープ	○	牛乳、豚肉、豚肉、 生揚げ、うずら卵、 ハム、鶏肉、わかめ	精白米、油、三温糖、 でん粉、緑豆春雨、 ごま油	にんにく、しょうが、たけの こ、人参、長ねぎ、エリンギ、 ★トマト、きくらげ、さやい んげん、キャベツ、きゅうり、 もやし	中華スープのベースは、毎朝、 鶏ガラと香味野菜から とっています。 味と香りが違います。	832 kcal 33.1 g 31.5 g
15 水	胚芽パンのクロックムッシュ ポトフ 秋フルーツの紅茶カクテル	○	牛乳、牛乳、チー ーズ、チーズ、ハム、 豚肉、ウインナー、 アガー	胚芽食パン、バ ター、薄力粉、じゃ が芋、上白糖	セロリ、人参、玉ねぎ、しょう が、キャベツ、ブロッコリー、 パセリ、りんご、糖、ぶどう （皮つき、シャインマスカット、生）	7月に実施されたバリ給食のメニューから、パン の種類を変えてクロックムッシュと、秋のフル ーツを使った紅茶のカクテルです。	787 kcal 36.6 g 33.9 g
16 木	ご飯 にしんの竜田揚げ おかかあえ 大根とじゃがいものみそ汁	○	牛乳、にしん、糸 揚げ、油揚げ、み そ、みそ	精白米、でん粉、油、 じゃが芋	しょうが、○レモン、小松菜、 白菜、もやし、○ゆず、大根、 長ねぎ	にしんの竜田揚げには小さなレモンを添えます。 上からお箸で押さえて、さわやかな香りと酸味を 魚に添えます。	859 kcal 32.4 g 28.7 g
17 金	豚バラと野沢菜のチャーハン 水菜スープ きな粉プリン伊那寒天	○	牛乳、豚肉、鶏卵、 鶏肉、寒天、豆乳、 生クリーム、きな 粉	精白米、牛脂、ごま 油、油、緑豆春雨、上 白糖	にんにく、玉ねぎ、野沢菜調 味漬、人参、白菜、しょうが、 水菜	長野名産の野沢菜を使ったチャーハンです。和風 のチャーハンにぴったりの、豆乳ベースのきな粉 プリン、毎回おいしい！と大好評です。	830 kcal 24.2 g 40.2 g
20 月	ご飯 塩昆布きゅうり 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 具沢山のみそ汁	○	牛乳、さわか、豚 肉、油揚げ、塩昆 布、みそ、昆布	精白米、油、三温糖、 ごま油、さつま芋	しょうが、にんにく、長ねぎ、 切干し大根、人参、干しいた け、きゅうり、キャベツ、白 菜、小松菜	切干大根には豚バラ肉と油揚げで、うまみとコク をプラス。白いご飯にぴったりのおいしいおかず がそろった、和風の給食です。	785 kcal 34.5 g 25.7 g
21 火	チキンと色々きのこクリームライス ツナサラダ 焼きりんご	○	牛乳、鶏肉、牛乳、 ツナ	精白米、油、バター、 薄力粉、油、上白糖、 グラニュー糖	玉ねぎ、マッシュルーム、し めじ、エリンギ、えのき、人 参、枝豆、しょうが、キャベ ツ、きゅうり、黄ピーマン、り んご	お待ちかねの焼きりんご 固めて酸味の強い紅玉で 焼きりんごを作ると 最高の味わいになります。	813 kcal 30.2 g 28.7 g
22 水	茶飯天丼 抹茶塩添え 白菜と昆布の浅漬 豚汁	○	牛乳、★ちりめん じゃこ、鶏卵、塩昆 布、豚肉、豆腐、昆 布、みそ	精白米、油、さつま 芋、薄力粉、コーン スターチ、油、じゃ が芋、こんにやく、 水	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、香 菊、白菜、かぶ、しょうが、ご ぼう、大根、長ねぎ	茶飯ご飯の上に、野菜たっぷりのかき揚げをトッ ピング。今日は甘いたれではなく、抹茶塩でいた だきましよう	726 kcal 21.9 g 26.6 g
23 木	ジャンバラヤ ニンジンドレッシングサラダ 具だくさんスープ	○	牛乳、鶏手羽、ウイ ンナー、ベーコン	精白米、オリーブ 油、油、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 ピーマン、赤ピーマン、黄 ピーマン、キャベツ、★ミニ トマト、きゅうり、人参、セロ り、小松菜	ジャンバラヤは 骨付き肉に特製たれを もみこみこんがり焼いて ご飯に乗せて炊きます。	743 kcal 26.8 g 29.2 g
24 金	ご飯 厚焼き卵 キャベツのゴマ和え すまし汁（小松菜・豆腐・I/キ）	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、 ★ちりめんじゃこ、豆腐	精白米、油、三温糖、 上白糖、白ごま	人参、玉ねぎ、干しいたけ、大 根、ほうれん草、キャベツ、え のき、小松菜、○ゆず	食事の前に、 お血の位置を 正しく整えましよう。 ご飯は左 汁物は右	780 kcal 36.5 g 25.0 g
25 土	ミートドリア ドレッシングミックス 音プリン	○	牛乳、豚肉、牛乳、 チーズ、青のり、鶏 肉、牛乳、鶏卵	精白米、薄力粉、バ ター、白玉粉、グラ ニュー糖、チョコ レート	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、セロリ、トマト缶、トマ トジュース、かぼちゃ、水菜	合唱コンクール学習発表会 ・鮮やかな赤と白のソースが美しいドリア ・ド（豚）・レ（黄）ミ（緑）のお団子スープ ・音符があどる音プリン	878 kcal 31.3 g 28.2 g
28 火	鮭のムニエル 海藻サラダ 粉ふき芋 野菜スープ	○	牛乳、さけ、海藻 ミックス、青のり、 鶏肉	精白米、薄力粉、オ リーブ油、油、じゃ が芋	○レモン、キャベツ、きゅう り、玉ねぎ、しょうが、人参、 白菜、セロリ、パセリ	旬の鮭をバターで カリッと焼き上げて、 しょうゆバルサミコソース をかけていただきます。	746 kcal 33.0 g 21.0 g
29 水	焼きそば五目あんかけ 中華風野菜 焼き芋 べにはるか	○	牛乳、豚肉	中華麺、油、三温糖、 でん粉、ごま油、上 白糖、さつま芋	人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、 白菜、きくらげ、しょうが、に んにく、大根、きゅうり	いよいよやってきました焼き芋の季節。サツマイ モはとれたてよりも熟成したほうがおいしいた め、これからはおいしさ本番です。今日は紅はる かのほっくりあまい味をご体験ください。	723 kcal 22.9 g 23.8 g
30 木	ご飯 さばの味噌煮 磯和え かきたま汁	○	牛乳、さば、みそ、 のり、鶏卵、わかめ	精白米、三温糖、で ん粉	しょうが、小松菜、もやし、長 ねぎ、えのき	脂ののった鮓を甘めのみそだれで煮ます。 香りやうまみを強めるために、一緒にシヨウガと 昆布を煮ます。非常に御飯が進みますが、数量限 定。教室に少しずつ配りますのでどうぞ。	751 kcal 36.2 g 25.2 g
31 金	ビビンバ 韓国風わかめスープ スイートハロウィンパンプキン	○	牛乳、牛肉、鶏卵、 鶏肉、わかめ、いん げん豆、牛乳、生ク リーム	精白米、ごま油、三 温糖、油、でん粉、上 白糖、バター、チョコ レート	にんにく、しょうが、長ねぎ、 エリンギ、大豆もやし、小松 菜、白菜、かぼちゃ	かぼちゃの自然の甘さと生クリームのまろやかな スイートパンプキン。 ハロウィン仕様のイラスト付き。 トリシェフがたま～に登場します。	795 kcal 29.7 g 28.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています