

令和7年11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	1人あたり たんぱく質 脂質
4 火 ■	色々な豆入りおこわ さつま汁 みたらし団子	牛乳、大豆、黒豆 塩昆布、 ★ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ、みそ、豆	精白米、もち米 さつま芋、油、 白玉粉、上白糖 三温糖、でん粉	枝豆、ごぼう、大根、 長ねぎ、小松菜、かぼちゃ	今年の十三夜は11月2日でした。豆名 月ともいわれるこの日にちなんで、豆 入りのおこわと、みたらし味のお月見 だんごを用紙しました。	747 kcal 26.2 g 20.4 g
5 水	びのさんのチキントマト煮（秋野菜） グリーンサラダ はちみつプルーンと柿のヨーグルト	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	精白米、オリーブ 油、上白糖、 はちみつ	にんにく、玉ねぎ、れんこん、 かぼちゃ、なす、ごぼう、さや いんげん、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、★ブ ルーン、柿	港区商店街コラボメニュー 	833 kcal 31.1 g 26.6 g
6 木	中華丼 ジャガ芋のじゃっぴ あえ 水菜スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 西京みそ	精白米、油、でん 粉、緑豆春雨、 じゃが芋 三温糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、白 菜、長ねぎ、チンゲンサイ、 干しいたけ、しょうが、水菜	沢山の種類の野菜と、塩麴で柔らかく した豚肉を炒め合わせて、中華丼の具 を作ります。苦手な種類の野菜があっ ても、ひとくちチャレンジしてみま しょう	750 kcal 22.6 g 25.1 g
7 金 ■	ご飯 港区商店街コラボメニュー ひごの屋 柔らか南蛮 無限キャベツ 骨付きチキンのうまみスープ ガーリックバターチキンピラフ 野菜クリームスープ 秋フルーツのクラッシュゼリー	牛乳、鶏肉、鶏卵、 塩昆布、鶏肉	精白米、三温糖、 薄力粉、でん粉 マヨネーズ（卵な し） 油、白ごま	にんにく、玉ねぎ、ピクルス ○レモン果汁 キャベツ しょうが こねぎ	大切に育てた 鶏のお肉で、南蛮チキン、スープ、ピラ フ、スープなどが作られています。私たち は生き物の命をいただいています。感謝 して残さずいただきます。	753 kcal 34.7 g 28.0 g 755 kcal 22.1 g 22.0 g
10 月	ご飯 サンマの塩焼おろし添 里芋そぼろ 白菜のみそ汁	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、里芋、 三温糖、でん粉 油	大根、○かぼす 干しいたけ、 玉ねぎ、人参、 枝豆、白菜、長ねぎ	おいしいサンマが食べられるのは 漁師さんのおかげです	870 kcal 34.7 g 33.8 g
11 火 ■	長崎ちゃんぽん ゆかり漬 紅玉の豆腐チーズケーキ	牛乳、豚肉、 かまぼこ チーズ、豆腐 鶏卵、生クリーム	ちゃんぽん麺、 油、ごま油、上白 糖、 バター、薄力粉	人参、キャベツ 長ねぎ、もやし しめじ、にんにく、しょうが、 きゅうり、○レモン、りんご	紅玉は酸味が強く硬いりんごですが、 皮の色が赤く、焼き菓子に向いてい ます。今日はチーズケーキのトッピン グでその香り高い焼き上りの風味を お楽しみいただきます。	743 kcal 28.2 g 31.8 g
12 水	大根わかめごはん しゃぶしゃぶサラダ かきたま汁 果物（温州みかん）	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、里芋、 三温糖、でん粉 油	大根、白菜 ほうれん草 人参、長ねぎ えのき ○みかん	サラダにはしゃぶしゃぶ用の 豚肉をトッピングし 自家製ゴマダレで仕上げます。	745 kcal 28.5 g 30.5 g
13 木	ご飯 魚の韓国風焼き 春雨と野菜のソテー 韓国風わかめスープ	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	美味しいさばが食べられるのは 漁師さんのおかげです	749 kcal 31.2 g 27.0 g
14 金	ご飯 マーボー大根丼 中華スープ マーラーカオ	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	大根の季節到来！これからおいしくな り、お値段も安定してきます。今日は マーボー味に仕上げ、ご飯に合う主 菜にしました。実は麺や、豆腐にも含 う一品です。	807 kcal 24.5 g 27.1 g
17 月	ご飯 魚の磯風味揚げ 筑前煮 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	今日もつやつやの おいしいごはんを 米農家の方々に 感謝して いただきます	777 kcal 36.5 g 24.5 g
18 火 ■	クロワッサンサンド マカロニカレー煮 二層コーヒゼリー	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	コーヒゼリーは香り高いコーヒを 甘さ控えめに固めたものが一層目、生 クリームと牛乳で濃厚に仕上げた二層 目のマリアージュをお楽しみください	784 kcal 26.6 g 44.8 g
19 水	ご飯 サケのホイル焼 ふろふき大根のごまみそ 具沢山汁	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	旬の大根をやわらかく煮て、 濃厚なごまみそで味を付けました。 おいしい大根を育ててくださった 農家の方々に感謝です。	755 kcal 36.9 g 24.5 g
20 木	秋野菜のカレーライス 海藻サラダ 果物（平種無し柿）	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	給食のカレーは、 ルーから手作りです。 深みのあるおいしさ を味わってください。	757 kcal 24.5 g 20.6 g
21 金	@Base肉野菜ピラフカリカリオニオン ブロッコリーと鶏のサラダ シャンピニオンのクリームスープ	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	港区商店街コラボメニュー 	873 kcal 34.5 g 36.6 g
25 火	三色丼 豆腐のみそ汁 果物（りんご）	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	三色丼の鶏そぼろには、 高野豆腐を混ぜて脂肪を抑えつつ 食べ応えをアップ。 良質のたんぱく質が たっぷりです。	768 kcal 33.1 g 23.7 g
26 水	ジュシー ニンジンシリシリ もずくスープ サターアUNDERギー	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	沖縄料理の献立です 色の濃い野菜や海藻、豚肉 などをふんだんに使った 長寿食を味わってみましょう	799 kcal 27.8 g 27.8 g
27 木	ご飯 ゆず香るブリの照り焼 白菜おひたし 豚汁	牛乳、さんま、 豚肉、昆布、 生揚げ、みそ	精白米、上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、ごぼう、 にんにく、人参 玉ねぎ キャベツ にら、えのき	旬のブリに、 柚子の皮で風味を付け、 照り焼きにしました。	774 kcal 37.0 g 25.9 g
28 金						

※アレルギー食品には記号を表示しています