

令和7年 12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 あすさ

| 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<br>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         |                              |
|------------|---|----|---|---|---|--|------------------------------|------------------------------|
| 1月<br>1月   | ご飯<br>フィッシュカツ おひたし<br>わかめの味噌汁                     | ○  | 牛乳, すけとうだら, いわし, わかめ, 豆腐, みそ                        | 精白米, でん粉, 油, パン粉                                | 玉ねぎ, しょうが, にんにく, ほうれん草, 白菜, もやし, 長ねぎ, えのき                             | 港区は多くの自治体と連携をしていますが、そのうち阿南市とは、給食の連携も行っています。今日は阿南市のソウルフード、フィッシュカツ名物の生わかめの味噌汁を体験しましょう。           | 750 kcal<br>33.4 g<br>22.6 g |                              |
| 2月<br>2月   | 白身魚の黒酢あんかけ丼<br>中華スープ<br>果物(温州みかん)                 | ○  | 牛乳, メルルーサ<br>鶏肉, 豆腐, なると                            | 精白米, 油, じゃが芋, 三温糖, でん粉, 油                       | 玉ねぎ, 人参, ピーマン, れんこん, しょうが, 人参, 白菜, ○みかん                               | あなた  | 746 kcal<br>29.1 g<br>19.5 g |                              |
| 3月<br>3月   | スパゲッティハッシュドポーク<br>イタリアンサラダ<br>キャロットケーキ(英国風)       | ○  | 牛乳, 豚肉, 生クリーム, 鶏卵                                   | マカロニスパゲッティ, オリーブ油, 油, 薄力粉, 三温糖                  | にんにく, 玉ねぎ, 人参, エリンギ, トマトジュース, しょうが, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ, ★トマト        | イギリスのおやつの定番、キャロットケーキはスパイク香るクリスマスの季節にぴったりなケーキです。  | 878 kcal<br>35.1 g<br>37.1 g |                              |
| 4月<br>4月   | ご飯<br>さばのカレーチャー白菜のおひたし<br>じゃが芋とあおさの味噌汁            | ○  | 牛乳, さば, のり<br>生揚げ<br>あおさ<br>みそ, みそ                  | 精白米, でん粉, 油, じゃが芋                               | にんにく, しょうが, 小松菜, キャベツ, もやし, 長ねぎ                                       | 白菜の季節到来！これからどんどんおいしくなり、価格も安定してきます。   |                              | 801 kcal<br>34.4 g<br>31.9 g |
| 5月<br>5月   | キャロットバターライス<br>スペイン風オムレツ グリーンサラダ<br>カブのスープ        | ○  | 牛乳, 鶏卵<br>ベーコン, チーズ<br>生クリーム<br>鶏肉<br>いんげん豆         | 精白米<br>バター<br>油<br>じゃが芋                         | 人参, かぼちゃ, 玉ねぎ, マッシュルーム, にんにく, トマト缶, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, セロリ, かぶ, しょうが | 年末の冬至でいただくかぼやは色の濃い野菜が不足する冬に、風邪の予防のため食べられてきました。今日はオムレツの具材にしました。                                 | 759 kcal<br>28.9 g<br>28.0 g |                              |
| 6月<br>6月   | ご飯<br>鰯もろみ焼 柴漬ポテトサラダ<br>沢煮椀                       | ○  | 牛乳, もろみみそ,<br>豚肉, 油揚げ                               | 精白米, 三温糖,<br>じゃが芋, マヨ<br>ネーズ(卵なし), でん粉          | しょうが, 枝豆, きゅうり柴漬け, ごぼう, もやし, 人参, しめじ, 長ねぎ                             | ネギがおいしい季節です。本日は細かく刻んで、酸味のきいた味付けで魚のソースにします。   |                              | 801 kcal<br>36.8 g<br>30.5 g |
| 7月<br>7月   | 茶飯<br>おでん<br>お多幸酢の物                               | ○  | 牛乳, 昆布, 油揚げ,<br>鶏卵, 鶏肉,<br>わかめ, 昆布                  | 精白米, 三温糖,<br>ちくわぶ, もち,<br>でん粉, 上白糖              | 大根,<br>しょうが,<br>きゅうり  | すこし酸味のきいた酢の物です。本場の味をお楽しみください   |                              | 776 kcal<br>29.4 g<br>21.7 g |
| 8月<br>8月   | グラタンパン<br>ボルシチ<br>果物(愛マンゴ)                        | ○  | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ, 牛肉                              | 丸パン, 油, バター, 米粉, じゃが芋                           | 白菜, 枝豆, かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参, しょぼう, トマト缶, ブロッコリー, キャベツ, ブロッコリー, ★紅まどな        | グラタンパンには、白菜を使ったクリームソースをパンに詰め込んで焼き上げました。冬ならではの味わいです。  |                              | 752 kcal<br>29.1 g<br>34.4 g |
| 9月<br>9月   | わかめとじやこのご飯<br>きんぴらコロッケ 磯和え<br>みそ汁                 | ○  | 牛乳, わかめごはんの素,<br>★ちりめんじゃこ<br>牛肉, 鶏卵, のり,<br>油揚げ, みそ | 精白米,<br>じゃが芋, 三温糖,<br>薄力粉,<br>パン粉               | ごぼう,<br>人参,<br>小松菜,<br>もやし<br>大根                                      | ソースをかけずにそのままどうぞ。おいしい牛そぼろ入りのきんぴら+蒸してつぶしたじゃが芋を作る正真正銘手作りコロッケです。                                   |                              | 769 kcal<br>31.1 g<br>18.0 g |
| 10月<br>10月 | ご飯<br>蓮根ハンバーグ・きのこソース<br>やさいチップスサラダ<br>ポテトの米粉ポタージュ | ○  | 牛乳, 豚肉,<br>牛肉, 豆腐<br>高野豆腐,<br>牛乳, 生クリーム             | 精白米, 三温糖,<br>でん粉, 強力粉,<br>さつま芋, 油,<br>じゃが芋, 米粉  | 玉ねぎ, れんこん<br>しいたけ,<br>ひらたけ,<br>キャベツ<br>ごぼう<br>かぼちゃ                    | 12月8日の有機農業の日にちなみ農産物をオーガニックでそろえ給食を作りました   |                              | 862 kcal<br>37.4 g<br>31.2 g |
| 11月<br>11月 | ご飯<br>パリパリフィッシュ 大根サラダ<br>チゲ風豚汁                    | ○  | 牛乳, ホキ<br>鶏卵, わかめ<br>豚肉, 豆腐<br>昆布<br>みそ             | 精白米, 薄力粉,<br>コーンフレーク, 油, ごま油,<br>はちみつ, こんにゃく    | にんにく<br>きゅうり<br>人参, 長ねぎ<br>もやし<br>大根, キムチ                             | コーンフレークのパリパリ食感がおいしい料理。今日はお魚をパリパリにさせ、特製ソースを添えます。丁寧な下ごしらえに使う、にんにくベースのたれがおいしさの秘密です                |                              | 781 kcal<br>37.3 g<br>23.2 g |
| 12月<br>12月 | チキンライス<br>具だくさんスープ<br>米粉クリームチーズテリーヌ               | ○  | 牛乳, 鶏肉<br>豚肉<br>チーズ,<br>鶏卵, 生クリーム                   | 精白米, バター,<br>油, オリーブ油,<br>マカロニスパゲッティ, 上白糖<br>米粉 | 玉ねぎ, マッシュルーム,<br>枝豆, にんにく, セロリ, 人参, しょぼう, ○レモン果汁, あんずジャム              | 1階ピロティには、二十四節季のひとことなど、食育の掲示があります。今は大雪。寒さが厳しくなり曆の上では冬本番です。机の上をきれいに片づけ、給食当番の机拭きに協力し、清潔に食事をしましょう。 |                              | 844 kcal<br>26.4 g<br>34.1 g |
| 13月<br>13月 | 冬野菜の天丼<br>なめこと長葱のみそ汁<br>紅白なます                     | ○  | 牛乳, ★ちりめんじゃこ,<br>鶏卵, 昆布, 豆腐<br>みそ                   | 精白米,<br>薄力粉, でん粉,<br>油,<br>三温糖, 上白糖             | かぼちゃ, 玉ねぎ, 春菊、<br>なめこ, 長ねぎ, 大根,<br>人参                                 | 平和や平安に願いを込めて<br>紅白なます  |                              | 788 kcal<br>21.8 g<br>22.4 g |
| 14月<br>14月 | 炊き込みおこわ<br>伊達巻き<br>とん汁                            | ○  | 牛乳, 鶏肉,<br>油揚げ, 鶏卵,<br>★はんぺん,<br>豚肉, 生揚げ            | 精白米, もち米,<br>三温糖,<br>上白糖, 里芋                    | しめじ,<br>ごぼう<br>エリンギ<br>人参, 枝豆<br>大根, 長ねぎ                              | 水引きを模した<br>白い大根と赤い人参   |                              | 723 kcal<br>35.8 g<br>20.2 g |
| 15月<br>15月 | みそ煮込みうどん・ゆず風味<br>きやべつのゆず漬け<br>かぼちゃきんとん            | ○  | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ,<br>八丁みそ, 昆布<br>いんげん豆<br>豆腐         | うどん,<br>里芋, 油,<br>上白糖, 白玉粉,<br>甘納豆(あずき)         | 人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ,<br>しめじ, ○ゆず, きゅうり,<br>キャベツ, しょぼう, ○ゆず, かぼちゃ, りんご缶   | 金運や豊かな暮らしに願いを込めて<br>きんとん   |                              | 739 kcal<br>28.2 g<br>24.0 g |
| 16月<br>16月 | 丸パン<br>ミートローフ 温野菜<br>かぼちゃポタージュ<br>フルーツゼリー         | ○  | 牛乳, 豚肉, 牛肉, 高野豆腐, うずら卵, 生クリーム                       | ミルクパン,<br>上白糖<br>じゃが芋, 油                        | 玉ねぎ, さやいんげん,<br>人参, ブロッコリー<br>しょぼう, ○レモン果汁, いちご,<br>パイナップル缶,<br>○みかん缶 | 切り口の美しい<br>ミートローフを、<br>腕によりをかけて<br>作ります。<br>お楽しみに！   |                              | 781 kcal<br>36.3 g<br>38.0 g |

\*アレルギー食品には記号を表示しています