
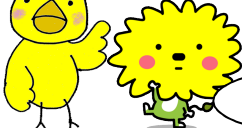
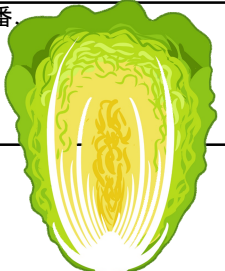
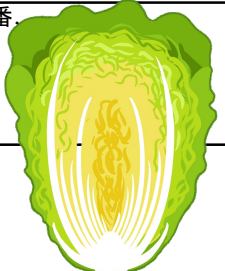

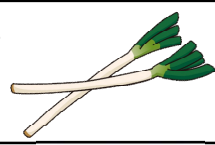















令和7年 12月



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
1月	ご飯 フィッシュカツ おひたし 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、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 33.4 g 22.6 g
2火	白身魚の黒酢あんかけ丼 中華スープ 果物(温州みかん)	○	牛乳、メルルーサ、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	 あななん	746 kcal 29.1 g 19.5 g
3水	スパゲティハッシュドポーク イタリアンサラダ 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	イギリスのおやつ定番、キャロットケーキはスパイス香るクリスマスの季節にぴったりなケーキです。 	878 kcal 35.1 g 37.1 g
4木	ご飯 さばの揚げ 白菜のおひたし じゃが芋とあおさの味噌汁	○	牛乳、さば、のり、生揚げ、あおさ、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 34.4 g 31.9 g
5金	キャロットバターライス スペイン風オムレツ グリーンサラダ カブのスープ	○	牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ、生クリーム、鶏肉、いんげん豆	精白米、バター、油、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ちゃ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 28.9 g 28.0 g
8月	ご飯 鯖もろみ焼 柴漬ポテトサラダ 沢煮椀	○	牛乳、さわら、もろみみそ、豚肉、油揚げ	精白米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ(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 36.8 g 30.5 g
9火	茶飯 おでん お多幸酢の物	○	牛乳、昆布、油揚げ、鶏卵、鶏肉、わかめ、昆布	精白米、三温糖、ちくわぶ、もち、でん粉、上白糖	大根、しょうが、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 29.4 g 21.7 g
10水	グラタンパン ボルシチ 果物(愛宕りんご)	○	牛乳、生クリーム、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、しょうが、トマト缶、トマトジュース、ビーツ、キャベツ、ブロッコリー、★紅まどんな	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 29.1 g 34.4 g
11木	わかめとじゃこのご飯 きんぴらコロッケ 磯和え みそ汁	○	牛乳、わかめごはんの素、★ちりめんじゃこ、牛肉、鶏卵、のり、油揚げ、みそ	精白米、じゃが芋、三温糖、薄力粉、パン粉	ごぼう、人参、小松菜、もやし、大根	ソースをかけずにそのままどうぞ。おいしい牛さぼろ入りのきんぴら+蒸してつぶしたじゃが芋で作る真正銘手作りコロッケです。 	769 kcal 31.1 g 18.0 g
12金	ご飯 蓮根ハンバーグ・きのこソース やさいチップスサラダ ポテトの米粉ポタージュ	○	牛乳、豚肉、牛肉、豆腐、高野豆腐、牛乳、生クリーム	精白米、三温糖、でん粉、強力粉、さつま芋、油、じゃが芋、米粉	玉ねぎ、れんこん、しいたけ、ひらたけ、キャベツ、ごぼう、かぼちゃ	12月8日の有機農業の日になみ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 37.4 g 31.2 g
15月	ご飯 パリパリフィッシュ 大根サラダ チゲ風豚汁	○	牛乳、ホキ、鶏卵、わかめ、豚肉、豆腐、昆布、みそ	精白米、薄力粉、コーンフレーク、油、ごま油、はちみつ、こんにゃく	にんにく、きゅうり、人参、長ねぎ、もやし、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いさの秘密です。 	781 kcal 37.3 g 23.2 g
16火	チキンライス 具だくさんスープ 米粉クリームチーズテリーヌ	○	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、鶏卵、生クリーム	精白米、バター、油、オリーブ油、マカロニスパゲッティ、上白糖、米粉	玉ねぎ、マッシュルーム、枝豆、にんにく、セロリ、人参、しょうが、○レモン果汁、あんずジャム	1階ビロティには、二十四節季のひとつなど、食育の掲示があります。今は大雪。寒さが厳しくなり暦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 26.4 g 34.1 g
17水	冬野菜の天井 なめこと長葱のみそ汁 紅白なます	○	牛乳、★ちりめんじゃこ、鶏卵、昆布、豆腐、みそ	精白米、薄力粉、でん粉、油、三温糖、上白糖	かぼちゃ、玉ねぎ、春菊、なめこ、長ねぎ、大根、人参	平和や平安に願いを込めて  紅白なます 水引きを模した白い大根と赤い人参 	788 kcal 21.8 g 22.4 g
18木	炊き込みおこわ 伊達巻き とん汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、★はんぺん、豚肉、生揚げ	精白米、もち米、三温糖、上白糖、里芋	しめじ、ごぼう、エリンギ、人参、枝豆、大根、長ねぎ	学業成就へ願いを込めて  伊達巻き 手作りならではの優しい甘さ伊達巻のイメージが変わります 	723 kcal 35.8 g 20.2 g
19金	みそ煮込みうどん・ゆず風味 きゃべつのゆず漬け かぼちゃきんとん	○	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、八丁みそ、昆布、いんげん豆、豆腐	うどん、里芋、油、上白糖、白玉粉、甘納豆(あずき)	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、しめじ、○ゆず、きゅうり、キャベツ、しょうが、○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  きんとん 冬至のかぼちゃを組み合わせさっぱりしたきんとんに仕上げました 	739 kcal 28.2 g 24.0 g
22月	丸パン ミートローフ 温野菜 かぼちゃポタージュ 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、上白糖、じゃが芋、油	玉ねぎ、さやいんげん、人参、ブロッコリー、しょうが、○レモン果汁、いちご、パイン缶、○みかん缶	切り口の美しいミートローフを、腕によりをかけて作ります。お楽しみに！ 	781 kcal 36.3 g 38.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています