



日	献立 主 食	おかず・デザート	血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	体の調子を整える食品 (緑)	調味料等	1人1日 たんぱく質
1月	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツの煮浸し じゃがいもとワカメのみそ汁	鶏肉、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖、でん粉 じゃが芋	しょうが、人参、キャベツ 小松菜	醤油、酒、みりん、だし、削り節	614 kcal 26.5 g
2火	ごはん	だらのみそマヨネーズ焼き 白菜の磯和え 昆布豆 よしのじる 吉野汁	すけとうだら、みそ、のり 大豆、昆布、豆腐	精白米、ベジタブルマヨネーズ、 三温糖、里芋、でん粉	小松菜、白菜、もやし、人参 大根、長ねぎ	塩、こしょう、白ワイン からし、醤油、だし、昆布 だし、削り節	590 kcal 26.9 g
3水	スパゲッティ ビーンズミート	カブサラダ おひたし マドモナ	豚肉、大豆、チーズ	米油、米粉、オリーブ油 スパゲッティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、トマトジュース、パセリ キャベツ、かぶ、きゅうり マドモナ	赤ワイン、塩、こしょう ナツメグ、トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース、タバスコ、酢	659 kcal 27.8 g
4木	きんしやくどん 三色丼	野菜とじゃがいもの旨煮 豆腐と小松菜のすまし汁	鶏卵、鶏肉、豆腐	精白米、米油、三温糖 ごま油、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、小松菜、人参、ごぼう だけのこ、さやいんげん	塩、酢、酒、醤油、だし、削り節 みりん、だし、昆布	638 kcal 26.3 g
5金	ごはん	シュウマイ 白菜の中華ゴマサラダ 豆腐とワカメのスープ	豚肉、豆腐、わかめ	精白米、しょうが、みそ、でん粉、 米油、ごま油、白ごま	玉ねぎ、だけのこ、干しいたけ しょうが、人参、白菜、きゅうり 長ねぎ	塩、醤油、酒、酢 こしょう、鶏がら	603 kcal 24.5 g
8月	二種類サンド (ツナ・チーズ)	キャベツとコーンのサラダ ひよこ豆のシチュー	ツナ、チーズ、鶏肉、ひよこ豆、 生クリーム	食パン、ベジタブルマヨネーズ、 胚芽食パン、米油、じゃが芋、米粉	きゅうり、人参、キャベツ ホールコーン、玉ねぎ、しょうが	こしょう、粒マスタード、酢 塩、白ワイン、鶏がら ペイリーフ	663 kcal 28.4 g
9火	ごはん	ヨーロッパ風の南蛮漬 切干大根のサラダ 豆腐としめじのみそ汁 りんご	きびなご、みそ、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖 ごま油、白ごま	しょうが、長ねぎ、切干大根 きゅうり、人参、もやし しめじ、小松菜、りんご	醤油、酒、酢、一味唐辛子 だし、削り節	613 kcal 23.0 g
10水	オーガニック給食 根菜カレー	さつまいものフレンチサラダ バナナ	豚肉	精白米、米油、じゃが芋 米粉、さつまいも	しょうが、玉ねぎ、人参 れんこん、ごぼう、かぶ、パナナ	赤ワイン、鶏がら、カレー粉 塩、ペイリーフ、酢、こしょう トマトケチャップ ウスターソース	728 kcal 20.7 g
11木	ごはん	サバのみそ煮 キャベツの辛子和え けんちん汁	さば、みそ、豆腐	精白米、三温糖、米油、ごま油 里芋	しょうが、小松菜、人参 キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ	酒、醤油、からし、だし、昆布 だし、削り節、塩	622 kcal 24.3 g
12金	ごはん	キャベツの中華サラダ かき玉スープ	鶏肉、鶏卵	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖 ごま油、米油	しょうが、長ねぎ、にんにく 人参、キャベツ、きゅうり 干しいたけ、小松菜	醤油、酒、酢、塩、ラー油 鶏がら、こしょう	671 kcal 25.8 g
15月	みそラーメン	キャベツのおひたし 大豆とさつまいもの甘辛揚げ	豚肉、みそ、大豆 ちりめんじゃこ	中華麺、米油、ごま油、でん粉 白ごま、三温糖、揚げ油 さつまいも	にんにく、しょうが、人参 玉ねぎ、白菜、もやし、ら しいたけ、長ねぎ ホールコーン、小松菜、キャベツ	豚骨、鶏がら、みりん、醤油 テンメンジャン、こしょう	569 kcal 27.8 g
16火	ごはん	サワラの照り焼き モヤシの磯和え 油揚げとワカメのみそ汁 りんご	さわら、のり、油揚げ みそ、わかめ	精白米、米油、三温糖、でん粉	しょうが、小松菜、人参 もやし、長ねぎ、りんご	醤油、酒、みりん、だし、削り節	585 kcal 26.4 g
17水	商店街コラボメニュー 鶏肉と野菜のピラフ カリカリオニオンのせ	シャンピニオンクリームスープ コールスローサラダ	鶏肉、生クリーム	精白米、米油、オリーブ油 米粉、揚げ油、じゃが芋、バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり ホールコーン	白ワイン、塩、こしょう、酢	664 kcal 22.5 g
18木	ごはん	厚焼き卵 白菜のおひたし こんさいる 根菜汁	鶏肉、鶏卵、みそ、豆腐	精白米、米油、三温糖 じゃが芋、こんにゃく	玉ねぎ、人参、干しいたけ グリーンピース、小松菜 白菜、ごぼう、大根、長ねぎ	酒、塩、醤油、だし、削り節	607 kcal 26.6 g
19金	ぶりカン	小松菜のおかか和え 豆腐とエノキのすまし汁	ぶり、削り節、豆腐	精白米、米粉、米粉パン 揚げ油	小松菜、キャベツ、白菜、人参 えのき、長ねぎ	塩、醤油、砂糖、みりん、酒 だし、昆布、だし、削り節	671 kcal 27.9 g
22月	ほうとうどん	白菜の辛子和え ココア米粉ケーキ	鶏肉、油揚げ、みそ、豆乳	米油、こんにゃく ほうとうめん、米粉、上白糖	ごぼう、人参、大根、かぼちゃ 長ねぎ、小松菜、白菜、パナナ	酒、だし、昆布、だし、削り節、醤油 からし、ベーキングパウダー ココア	686 kcal 23.9 g
23火	クリスマス メニュー コーンライス	ハンバーグトマトソース ブロッコリーとキャベツのサラダ ベジタブルスープ カルピスゼリー	牛肉、豚肉、鶏卵、ベーコン 寒天、カルピス	精白米、パン粉、米油 三温糖、じゃが芋	ホールコーン、玉ねぎ、トマト缶 しめじ、にんにく、人参 ブロッコリー、キャベツ しょうが、黄桃缶 りんごジュース	塩、白ワイン、こしょう ナツメグ、酢、鶏がら ペイリーフ、パセリ	687 kcal 20.6 g

※食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

今月の給食目標「バランスよくなんでも食べよう」

★お知らせとお願い★

- 3学期の給食は1月9日(金)からです。
ランチョンマットを忘れずに持ってきてください。
また、ランドセルの中にマスクを必ず入れておいてください。
髪のは長い人はヘアゴムも入れておきましょう。
- 2学期は給食白衣のクリーニングはありません。
洗濯とアイロンかけをして、3学期に持ってきてください。
ご協力お願いします。



☆12月10日(水) オーガニック給食☆

12月8日は「有機農業の日」です。
港区では有機農産物(オーガニック食材)推進の一環として、
オーガニック給食を提供します。

☆12月17日(水) 商店街コラボメニュー☆

お店: Beer gallery B@SE(高橋メリーロード加盟店)
メニュー: シャンピニオンクリームスープ
シェフの高橋さんが、子どもたちのきのことに対する苦手意識を
変えるきっかけになればと、マッシュルームをフランス語の読み方にした
『シャンピニオン』を料理名につけたスープを考案してくださいました。