

令和8年 1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

	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
9 金	すずしろごはん ちゃんこ汁 フルーツ盛り合わせ	○	牛乳、鶏肉、 油揚げ、 ★じゃこ、豚肉 豚肉、生揚げ、 つみれ	精白米、もち 米、ごま油、三 温糖、油、里芋	人参、干しいたけ、白菜、 長ねぎ、○はるか、りん ご、いちご	年末からお正月にかけて、食事のリズムが乱れてしまった人はいませんか？また、疲れた胃腸をいたわるため、七草がゆを食べた人も多いかもしれませんがね。年明け最初の給食では、七草がゆにちなんですずしろごはんをいただきます。	732 kcal 32.1 g 25.8 g
13 火	照り焼き丼 エノキと椎茸のすまし汁 かがみびらき 紅白お汁粉	○	牛乳、のり、 鶏肉、豆腐、小豆	精白米、三温 糖、白玉粉、上 白糖	しょうが、干し椎茸、 えのき、 干しいたけ、 長ねぎ、 いちごジャム	よくかんてたべよう 鏡開きにちなんで、白玉のお汁粉です。おうちに鏡もちのある人は、おかきやお汁粉などを作ってみましょう。	822 kcal 32.0 g 20.8 g
14 水	フィッシュバーガー ミネストローネ 果物(はるか)	○	牛乳、 メルルーサ 豚肉、 ベーコン いんげん豆	ミルクパン、 マヨネーズ (卵なし)、薄 力粉、パン粉、 油	キャベツ、セロリ、人参、 玉ねぎ、トマト缶、にんに く、トマトジュース、しよ うが、○はるか	果物(はるか) 特別栽培 レモンに似ているので すっぱいと誤解されがち 本当はとても甘い柑橘です。 	801 kcal 39.3 g 35.3 g
15 木	チキンピラフ ポテトのハニーサラダ コーンポタージュ	○	牛乳、鶏肉、 いんげん豆、 生クリーム	精白米、 油、 じゃが芋、 はちみつ、 バター	にんにく、ピーマン、赤 ピーマン、玉ねぎ、とうも ろこし、エリンギ、人参、 キャベツ、きゅうり、しよ うが	じゃがいもを細切りにしてカリカリに揚げ、野菜とはちみつドレッシングで軽く和えていただくサラダです。サクサクの食感を保つために仕上げは各教室で給食当番が行います。おいしいタイミングで食べられるように、皆で協力しましょう。	734 kcal 24.4 g 27.5 g
16 金	ご飯 こんぶ佃煮 切り干し大根卵焼 おかかあえ なめこと長葱のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、 ★しらす干し、 糸削り節、 昆布、豆腐、 みそ	精白米、油、 上白糖、 白ごま	長ねぎ、切干し大根、枝 豆、きゅうり、キャベツ、 人参、なめこ	だしを取った後の昆布を利用して佃煮を作ります。今日はしらす干し入り豪華版。白いご飯が進む献立です。 	764 kcal 32.4 g 27.1 g
19 月	ガーリックライス(カルナバル) 特製スペアリブ風 オリジナルドレッシングのサラダ	○	牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、 牛脂、ごま油、 三温糖、 でん粉、 薄力粉、油、 はちみつ	にんにく、玉ねぎ、長ね ぎ、しょうが、キャベツ、 ブロッコリー、カリフラ ワー、人参、白菜、大根、ほ うれん草	商店街コラボ給食「カルナバル」お肉料理が評判のお店の味を再現！ Dining Karnaval	892 kcal 30.1 g 45.2 g
20 火	親子丼 赤出汁 果物(津のかがやき)	○	牛乳、高野豆腐、 鶏肉、鶏卵 昆布、八丁みそ、	精白米、三温 糖、里芋	玉ねぎ、みつば、 長ねぎ、なめこ、 ほうれん草、 ○津のかがやき	親子丼は、給食のきまりで鶏卵はしっかり加熱済。特別な調理法で、半熟卵のような柔らかな食感を再現しています。 	733 kcal 32.2 g 18.6 g
21 水	ジャージャー麺 水菜スープ 豆腐黒糖きなこドーナツ	○	牛乳、豚肉、 高野豆腐、みそ、 鶏肉、なると、 豆腐、きな粉	中華麺、油、 ごま三温糖、 でん粉、 薄力粉、油、 上白糖	きゅうり、もやし、 人参、たけのこ、長ねぎ、 しめじ、にんにく、 しょうが、白菜、水菜	豆腐ベースの生地に黒糖だけで甘みを付け、仕上げにやさしい甘さのきな粉をかけた手作りドーナツです。噛み応えのある仕上がりで、ヘルシーですが満足感があります。 	761 kcal 33.0 g 29.5 g
22 木	ご飯 チーズさつま揚げ 白菜の塩もみ 豚肉と大根のキムチ汁	○	牛乳、いわし、 すけとうだら、鶏 卵、 チーズ、 豚肉、みそ	精白米、 薄力粉、 でん粉、 三温糖、 ごま油	玉ねぎ、しょうが、 枝豆、白菜、 きゅうり、 小松菜、大根、 長ねぎ、 白菜キムチ	寒さでおいしくなった大根と豚バラ肉とキムチで温かい汁物を作りました。手早く準備をして冷めないうちにいただきます。 	811 kcal 41.6 g 15.7 g
23 金	ハンガリー ひき肉重ね焼き 野菜スープ ココアボール	○	牛乳、豚肉、 チーズ、牛乳 鶏肉、きな粉	油、精白米、 ビスケット、 上白糖、 バター	玉ねぎ、にんにく、 赤ピーマン、★トマト マッシュルーム、 白菜、しょうが、かぶ、 セロリ、水菜	ハンガリー大使館のシェフ直伝のひき肉重ね焼き。本場ではサボイキャベツを使うそうです。本日は白菜に変えて作ります。 	822 kcal 30.8 g 41.5 g
26 月	おにぎり 鮭の幽庵焼 香り漬 具沢山味噌汁	○	牛乳、のり、 さけ、豚肉、 油揚げ、みそ	精白米、ごま 油、さつま芋、 ごんにやく	○ゆず、 キャベツ、 ごぼう、 大根、人参、長ねぎ	24日から30日は学校給食週間です。まずは日本で初めての学校給食とされる、おにぎり・魚・野菜の献立を再現した給食でスタートです。明日からも、歴代の給食人気メニューが続々登場します。昔の給食を思い浮かべながら、給食を感謝していただきます。 	756 kcal 41.9 g 18.9 g
27 火	スパゲッティミートソース コーンサラダ 蒸しプリン	○	牛乳、豚肉、 鶏卵、 生クリーム	油、薄力粉、 オリーブ油、 スパゲッ ティ、上白糖、 三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、 トマトジュース、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	昭和44年ごろの給食モデルを参考にした献立です。ただし、当時はサラダは生野菜、主食の麺はソフト麺でした。ソフト麺はうどんとスパゲティの中間のような太さで柔らかく、一人分ずつ袋に入れてあためられていました。 	756 kcal 30.1 g 28.9 g
28 水	きなこ揚げパン クリームシチュー グリーンサラダ	○	牛乳、きな粉、 ベーコン、 鶏肉、 生クリーム	コッペパン、 三温糖、 三温糖、 じゃが芋、油、 バター、 薄力粉	人参、玉ねぎ、白菜、 セロリ、しょうが、 ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり	昔の給食はパンの主食がほとんどで、和風のおかずでも主食はコッペパンとマーガリンということもありました。そんな時代の人気メニュー、きなこ揚げパンです。高温の油でサッと揚げ、香り高いきな粉をまぶして仕上げます。 	748 kcal 28.7 g 34.2 g
29 木	ご飯 ちくわの磯揚げ ごま甘酢あえ けんちん汁	○	牛乳、ちくわ、 鶏卵、青のり、 わかめ、豆腐	精白米、 薄力粉、 でん粉、油、 三温糖、 白ごま、里芋	白菜、ほうれん草、大根、 人参、ごぼう、長ねぎ	給食で思い出のメニューによくランキングされる磯揚げ。ちくわに青のりが入った衣をつけて揚げたものです。ちくわを天ぷらの具にしておかずとしたのは、給食が始まりとも言われています。 	728 kcal 32.1 g 15.4 g
30 金	カレーライス 三色ピクルス 果物(みかん)	○	牛乳、牛肉	精白米、油、 薄力粉、 上白糖	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、セロリ、人参、 しめじ、大根、きゅうり、 ○みかん	給食のカレーライスは、ルーも手作りです。だしは野菜と鶏ガラからとり、スープの素なども使いません。肉そのものの味を楽しんでください。昭和のカレーよりも深みを増した大人バージョンです。 	794 kcal 23.5 g 20.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています