



令和7年度

2月献立予定表



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

日	献立		ちくにく 血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	からだ ちようし ととの 体の調子を整える食品 (緑)	ちようみりようとう 調味料等	1人分 たんぱく質
	しゅしよく 主食	おかず・デザート					
2月	★スタミナどん	キャベツの中華ゴマサラダ デコボン	豚肉	精白米、米油、上白糖、でん粉 ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ だけのこ、ピーマン、赤ピーマン 人参、キャベツ、きゅうり デコボン	酒、醤油、塩、こしょう オイスターソース、酢	638 kcal 24.0 g
3火	まめごはん	イワシの蒲焼き 白菜のおひたし 具沢山みそ汁	大豆、いわし、みそ、豆腐	精白米、もち米、揚げ油、でん粉 三温糖、こんにゃく	しょうが、小松菜、人参 白菜、ごぼう、長ねぎ	酒、塩、醤油、だし、昆布 みりん、だし、削り節	564 kcal 25.3 g
4水	ミルクパン	★ポテトグラタン キャベツとコーンのサラダ ほうれん草スープ	豚肉、チーズ、ベーコン	ミルクパン、じゃが芋 米油、米粉	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ホールコーン しょうが、ほうれん草	塩、こしょう、ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ 酢、鶏がら、ベイリーフ	585 kcal 25.0 g
5木	ごはん	鶏肉のてりやき さんぴら モヤシのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉、みそ、豆腐、わかめ	精白米、米油、三温糖、でん粉 こんにゃく、白ごま	しょうが、ごぼう、人参 れんこん、小松菜 もやし、長ねぎ	醤油、酒、みりん 一味唐辛子、だし、削り節	595 kcal 24.9 g
6金	ごはん	鶏肉の生姜炒め キャベツのおひたし ジャガ芋団子の五目汁	豚肉、みそ	精白米、米油、でん粉、じゃが芋 こんにゃく	しょうが、玉ねぎ、小松菜、人参 キャベツ、ごぼう、大根	醤油、酒 オイスターソース だし、削り節	592 kcal 26.9 g
9月	ごはん	サバの塩焼き ★白菜の磯和え 大根とわかめのみそ汁	さば、のり、みそ、わかめ	精白米、米油	小松菜、白菜、もやし 大根、長ねぎ	塩、醤油、りんご酢 だし、削り節	576 kcal 22.4 g
10火	ごはん	鶏肉の江戸甘みそ焼き 小松菜と寒天のおかか和え 鶏皮と長ねぎのみそ汁	鶏肉、江戸甘みそ、みそ、糸 寒天、削り節、油揚げ	精白米、三温糖	小松菜、白菜、まいたけ、長ねぎ	醤油、みりん、だし、削り節	583 kcal 26.1 g
12木	★ジャージャーめん	ブロッコリーの中華サラダ ★二色ゼリー(カルピス&グレープ)	豚肉、みそ、寒天、カルピス	米油、中華麺、上白糖、でん粉 ごま油	にんにく、しょうが、人参 だけのこ、干しいたけ、長ねぎ ブロッコリー、キャベツ きゅうり、ぶどうジュース	塩、こしょう、鶏がら トウバンジャン テンメンジャン、酒 醤油、オイスターソース 酢、ラー油	581 kcal 23.9 g
13金	ナシゴレン	★ポテトのハニーサラダ キャベツスープ チョコバナナ	豚肉、えび、ベーコン	精白米、米油、揚げ油 じゃが芋、はちみつ チョコレート	にんにく、しょうが、赤ピーマン ホールコーン、パセリ、レモン 人参、きゅうり、マッシュルーム キャベツ、ほうれん草、バナナ	酒、鷹の爪、塩、こしょう トマヤムペースト ナンプラー、酢、からし 鶏がら、ベイリーフ	651 kcal 21.6 g
16月	ごはん	肉団子の酢米煮し 白菜のゴマ酢和え 豆腐と椎茸のすまし汁	豚肉、鶏卵、豆腐	精白米、ごま油、上新粉、もち米 三温糖、白ごま	人参、玉ねぎ、干しいたけ しょうが、小松菜、白菜 しいたけ	塩、醤油、酒、カレー粉 酢、だし、昆布、だし、削り節	663 kcal 27.5 g
17火	ごはん	★タラののみそマヨネーズ焼き 白菜の辛子和え けんちん汁 はるみ	たら、みそ、豆腐	精白米、マヨネーズ(卵なし) 米油、ごま油、じゃが芋	小松菜、人参、白菜、ごぼう 大根、長ねぎ、はるみ	塩、こしょう、白ワイン からし、醤油、だし、昆布 だし、削り節	583 kcal 26.1 g
18水	★キムチチャーハン	バリバリサラダ 卵とわかめのスープ アップルゼリー	豚肉、鶏卵、わかめ、寒天	精白米、ごま油、米油、三温糖 ワンタン皮、揚げ油、上白糖	玉ねぎ、にんにく、キムチ 長ねぎ、人参、きゅうり もやし、しょうが りんごジュース、パイン缶	酒、醤油、塩、酢、ラー油 鶏がら、こしょう	632 kcal 22.3 g
19木	★ピザトースト	コーンシチュー ビーンズサラダ	ベーコン、チーズ、鶏肉、生 クリーム、ひよこ豆	食パン、米油、じゃが芋、米粉	トマト缶、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、ピーマン 人参、セロリ、しょうが ホールコーン、クリームコーン キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、バジル オレガノ、白ワイン、鶏がら チリペッパーソース ベイリーフ、酢 ガーリックパウダー	627 kcal 26.1 g
20金	ヒジキごはん	きびなごの南蛮漬 モヤシとキュウリの磯和え おろしと白菜のみそ汁	油揚げ、ひじき、きびなご、 のり、みそ	精白米、もち米、米油 三温糖、揚げ油、でん粉	人参、しょうが、長ねぎ きゅうり、もやし、白菜	酒、塩、醤油、だし、昆布 みりん、酢、一味唐辛子 だし、削り節	568 kcal 21.3 g
24火	ごはん	鶏肉の蒲焼き 小松菜のおひたし 豆腐としめじのみそ汁	鶏肉、鶏卵、みそ、豆腐	精白米、米油、三温糖、でん粉	だけのこ、干しいたけ、長ねぎ グリーンピース、小松菜、白菜 もやし、しめじ	酒、塩、醤油、酢、だし、削り節	600 kcal 27.4 g
25水	★スパゲッティ ビーンズミート	大根サラダ みさきの不知火	豚肉、大豆、チーズ	米油、米粉、オリーブ油 スパゲティ	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、トマトジュース、キャベツ きゅうり、大根、不知火	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、オスターソース、 タバスコ、パセリ、酢	653 kcal 27.6 g
26木	ごはん	★サケのバター醤油焼き モヤシの和風サラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁	さけ、油揚げ、みそ	精白米、バター、米油、ごま油 白ごま、じゃが芋	キャベツ、きゅうり もやし、小松菜	塩、こしょう、酒、醤油、酢 だし、削り節	567 kcal 26.7 g
27金	シンガポールメニュー ハイナン チーフアン	ビーフンスープ ポテトサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、ごま油、上白糖、白ごま、 ピーマン、じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)	にんにく、しょうが、レモン こねぎ、人参、チンゲンサイ にら、長ねぎ、きゅうり ホールコーン	酒、塩、醤油、酢、ナンプラー オイスターソース 鶏がら、こしょう	641 kcal 22.0 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「はしを正しく使って食べよう」

令和6年度から港区の中学校の修学旅行はシンガポールに行きます。
そこで、小学生にもシンガポールを知ってもらうために、給食でシンガポール料理を出します。

★は6年生の
リクエストメニューです！
3月にも出す予定です。
楽しみにしていてください。

