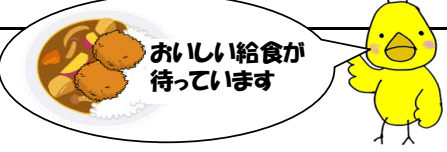
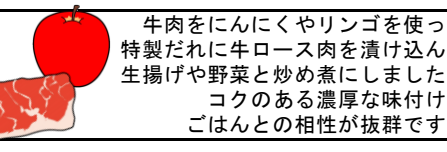
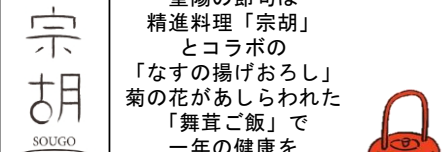


令和8年



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	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質
2 水	カツカレーライス グリーンサラダ フルーツいっぱいゼリー	○	牛乳, 豚肉 鶏卵, アガー	精白米, 薄力粉, パン粉, 油 じゃが芋, 砂糖 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, 人参, しめじ, ぶどう さやいんげん, ブロッコリー キャベツ, きゅうり, みかん缶 ★黄桃缶, バイン缶, 梨, リンゴ		837 kcal 26.8 g 28.0 g
3 木	ホットドッグ 卵とトマトのスープ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳, 鶏卵, ソーセージ, ベーコン	ミルクパン, バター, 油, じゃが芋, でん粉	キャベツ, ★トマト, 玉ねぎ, パセリ, しょうが, みかん	トマトには濃厚なうまみがあります。鶏がらで とったスープに、玉ねぎで甘みを加え、トマト で味をまとめます。調味料は塩コショウのみで シンプルな味付けです。	763 kcal 31.1 g 35.1 g
4 金	生揚げ入りプルコギ丼 韓国風わかめスープ 果物(幸水梨)	○	牛乳, 牛肉, 生揚げ, 鶏肉, わかめ	精白米, 砂糖 ごま油	にんにく, リンゴ, 玉ねぎ, 人参, にら, キャベツ, 長ねぎ もやし, しょうが, 梨		753 kcal 27.0 g 29.1 g
7 月	ご飯 鮭のカレーソース焼 きんぴら 豆腐と小松菜のすまし汁	○	牛乳, さけ, 牛肉, 豆腐	精白米, マヨネーズ (卵なし) じゃが芋, 油, 砂糖	しょうが, にんにく, 赤ピーマ ン 枝豆, とうもろこし, 人参, ごぼう, 干しいたけ, 小松菜, 長ねぎ	鮭に彩りよく野菜の具材を混ぜた特製カレーソースを かけて焼き上げました。カレーの風味と濃厚な 味が、魚料理の中でも人気の秘密です。	772 kcal 37.4 g 24.4 g
8 火	たらとチーズのドリア グリーンサラダ グヤーシュスープ	○	牛乳, たら, チーズ, 豚肉	精白米, 油 バター, 薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ, マッシュルーム, 枝豆 きゅうり, キャベツ, 小松菜 にんにく, 赤ピーマン ★トマト, セロリ, 人参	グヤーシュはハンガリーのスープです。現地は 大鍋でたくさんの肉とパプリカやトマトなどの 野菜を煮込んで作ります。日本の豚汁のよう な、ハンガリーの人々になじみのあるスープだ そうです。ハンガリー大使館のシェフ直伝のレ	730 kcal 31.7 g 29.5 g
9 水	舞茸ごはん・菊の花添え 米なすの煮おろし 赤だしとん汁	○	牛乳, 鶏卵, 塩昆布, 八丁みそ 豚肉, 油揚げ	精白米, 油, 薄力粉, 麩, でん粉, こんにゃく	まいたけ, 菊の花, なす, ブロッコリー, 大根, しょうが, 人参, ごぼう, しいたけ, 小松菜	重陽の節句は 精進料理「宗胡」 とコラボの 「なすの揚げおろし」 菊の花があらわれた 「舞茸ごはん」で 一年の健康を 願いましょう	846 kcal 22.7 g 32.6 g
10 木	ジャージャーうどん 韓国風わかめスープ 黒糖と豆乳のマーブルケーキ	○	牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 豆乳 みそ, 鶏肉 わかめ, 鶏卵	うどん, 油, ごま油, でん粉, 砂糖 薄力粉, 黒砂糖	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		722 kcal 29.2 g 17.0 g
11 金	ご飯 昆布佃煮 ちくわ二色揚げ 野菜レモン醤油 小松菜と油揚げのみそ汁	○	牛乳, 油揚げ 昆布, みそ, 青のり ちくわ, 鶏卵	精白米, でん粉 薄力粉, 油, 砂糖	人参, きゅうり, キャベツ, ○レモン果汁, しょうが, 小松菜, 葉ねぎ	お茶わんに米粒が残らないように 食事を終えましょう。 コツは、ご飯を食べ進むときに、 はしに寄せながらいただく 簡単なお茶碗からはがれます。	730 kcal 31.6 g 15.9 g
14 月	親子丼 塩こぶ漬け さつま芋のみそ汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 塩昆布, 油揚げ, みそ	精白米, 砂糖, さつま芋	玉ねぎ, みつば, きゅうり, キャベツ, 人参, しょうが, 長ねぎ	親子丼の卵には、給食の決まりでしっかり火が とおしてありますが、特別な調理法で、ふわ ふわの仕上がります。だし汁は昆布と鰹節から天 然だしをしっかりとっていますので、塩分は控 えながらも濃厚な仕上がります。	735 kcal 29.3 g 17.3 g
15 火	黒豆ごはん 鯖の野菜キャップソース 大根サラダ 春雨スープ	○	牛乳, 黒豆 さば, わかめ, 鶏肉	精白米, でん粉, 油 砂糖, ごま油, 緑豆春雨	しょうが, 赤ピーマン 長ねぎ, 大根, キャベツ, 人参, 小松菜, 干しいたけ	丹波の黒豆を煎り、ご飯に炊き込みました。香 ばしい香りと歯ごたえが、いつものご飯をより 一層おいしくしてくれます。その上たんぱく質 が豊富ですので、スポーツをする人や、成長期 の皆さんには特におすすめです。	766 kcal 31.0 g 27.2 g
16 水	赤飯 鶏肉のもろみ焼 蓮根ごまサラダ 紅白白玉のすまし汁	○	牛乳, ささげ 鶏肉, わかめ もろみみそ	精白米, もち米 黒ごま 油, 砂糖, 白玉粉 マヨネーズ (卵なし),	しょうが, にんにく, ごぼう, 人参, さやいんげん, れんこん, こねぎ, ビーツ	開校記念日はお赤飯と 手の込んだお料理で お祝いしましょう。	735 kcal 26.7 g 24.5 g
17 木	ガーリックトースト ポークビーンズ シーザーサラダ	○	牛乳, 大豆, 豚肉, ヨーグルト チーズ	フランスパン バター, じゃが芋, マヨネーズ (卵なし)	にんにく, パセリ, 玉ねぎ 人参, セロリ, しょうが, キャベツ, きゅうり, ★ミニトマト, ○レモン果汁	畑の肉とも呼ばれる 優れた栄養を持つ大豆を おいしく味わえる ポークビーンズ! 残さず食べよう!	731 kcal 27.4 g 35.9 g
18 金	ご飯だし いも煮 シャインマスカットゼリー	○	牛乳, 昆布, 糸削り節, 牛肉, アガー	精白米, 砂糖, こんにゃく, 里芋,	白菜, きゅうり, オクラ, みょうが, しそ, 長ねぎ, 人参, ぶどうジュース, ぶどう	山形県の郷土料理 山形県 Yamagata しその風味でご飯が進む 「だし」 肉のうまみがお芋にしみている 「芋煮」	826 kcal 24.7 g 27.7 g
24 木	ピリ辛炒めごはん ジャガイモサラダ 豆腐スープ みたらし月見団子	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ, 豆腐	精白米, ごま油, じゃが芋, 油, でん粉 白玉粉	にんにく, 長ねぎ, キムチ, オクラ, とうもろこし, 人参, ホールコーン, 枝豆, ○レモン果汁, しょうが, 小松 菜	明日は中秋の名月です。 一足お先に お月見団子を いただきましょう。	781 kcal 26.8 g 28.5 g
26 土	オムライス キャベツ和風サラダ さつま芋のポタージュ	○	牛乳, 鶏肉 鶏卵, 牛乳, 生クリーム	精白米, バター, 油, でん粉, 米粉 ごま油, さつま芋,	玉ねぎ, しめじ, ホールコーン トマト缶, 人参, きゅうり キャベツ, パセリ, しょうが	サツマイモを軟らかく煮て ペーストにして ポタージュを作ります。 自然の甘味をご堪能ください。	752 kcal 25.9 g 27.4 g
29 火	ラゴッチャ東京 ボロネーゼ バーニャカウダのインサラータ ラフィネスのプリン	○	牛乳, 牛肉, 生クリーム, チーズ, 鶏卵 アンチョビ,	ペンネ, オリーブ 油, バター, 油, 砂糖, グラニュー糖	トマト缶, 玉ねぎ, セロリ, 人参, やなぎまつたけ, 大根, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, にんにく	ゴロゴロお肉のボロネーゼ クリーミーなバーニャカウダ デザートプリン 細部にまでこだわって 開発したコラボメニューです。	790 kcal 32.3 g 34.1 g
30 水	さつまいもご飯 サンマの梅煮 切干大根のピリ辛漬 豆腐とわかめの赤出汁	○	牛乳, さんま, 昆布, 豆腐, 八丁みそ, わかめ	精白米, もち米, さつま芋, 白ごま ごま油, 砂糖	しょうが, 梅漬, 人参, 切干し大根, きゅうり, とうがらし, なめこ, 長ねぎ	梅の酸味が骨まで食べられるように 煮込んださんま・・・旬の味です。	846 kcal 33.6 g 36.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています