



令和8年11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
2月	びのさんのチキントマト煮 グリーンサラダ はちみつプルーンと柿のヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	精白米 オリーブ油 上白糖 はちみつ	にんにく、玉ねぎ、れんこん、かぼちゃ、なす、ごぼう、さやいんげん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、★ブルーベリー、柿	知らないうちに野菜がたくさん食べられるびのさんのチキントマト煮。 	862 kcal 33.2 g 28.4 g
4水	ご飯 柔らか南蛮 塩昆布無限キャベツ 骨付きチキンのうまみスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 塩昆布	鶏肉 鶏卵 塩昆布	精白米 三温糖、薄力粉 でん粉、油 マヨネーズ(卵なし) 油、白ごま	にんにく、玉ねぎ、ピクルス、○レモン果汁、キャベツ、しょうが、こねぎ	港区商店街コラボメニュー 	753 kcal 34.7 g 28.0 g
5木	マーボー大根丼 中華スープ マラーカオ	牛乳、豚肉 八丁みそ 鶏肉、豆腐 鶏卵 生クリーム	鶏肉、豆腐 鶏卵 生クリーム	精白米、上白糖 でん粉、ごま油 緑豆春雨 三温糖、油	しょうが、にんにく、人参、たけのこ、大根、長ねぎ、にら、白菜、こねぎ	大切に育てた鶏のお肉で、南蛮チキン、スープ、ピラフ、スープなどが作られます。私たちは生き物の命をいただいています。感謝して残さずにいただきます。 	860 kcal 28.3 g 30.4 g
6金	ご飯 サンマの塩焼 生揚げそぼろあん 白菜のみそ汁	牛乳、さんま 生揚げ 鶏肉、昆布 みそ	さんま 生揚げ 鶏肉、昆布 みそ	精白米 三温糖 でん粉、油	大根、○かぼす果汁 干しいたけ、玉ねぎ 人参、枝豆 なめこ、白菜、長ねぎ	サンマの塩焼きには大根おろしを添えていただきます。 	872 kcal 37.3 g 37.6 g
9月	ご飯 魚の韓国風焼 春雨と野菜のソテー わかめスープ	牛乳、さくら みそ、豚肉 わかめ 豆腐	さくらみそ、豚肉 わかめ 豆腐	精白米 上白糖 春雨、油 三温糖、ごま油 でん粉	にんにく、長ねぎ 人参、玉ねぎ キャベツ、にら えのき	コチジャンペースでオリジナルの配合にこだわったつけダレに漬けたさくらを香ばしく焼き上げました。たっぷりの野菜と、春雨の副菜とよく合います。 	786 kcal 34.9 g 29.2 g
10火	大根わかめごはん しゃぶしゃぶサラダ かきたま汁 果物(温州みかん)	牛乳 ★ちりめんじゃこ 油揚げ、わかめ 豚肉、永寒天 鶏卵、豆腐	ちりめんじゃこ 油揚げ、わかめ 豚肉、永寒天 鶏卵、豆腐	精白米、もち米 ごま油、三温糖 白ごま、上白糖 でん粉	大根、白菜、ほうれん草、人参、長ねぎ、えのき ○みかん	サラダにはしゃぶしゃぶ用の豚肉をトッピングし自家製ゴマダレで仕上げます。 	765 kcal 30.2 g 31.9 g
11水	長崎ちゃんぽん ゆかり漬 紅玉リンゴの豆腐チーズケーキ	牛乳、豚肉、 かまぼこ チーズ、豆腐 鶏卵 生クリーム	豚肉、かまぼこ チーズ、豆腐 鶏卵 生クリーム	ちゃんぽん麺 油、ごま油 上白糖、バター 薄力粉	人参、キャベツ、長ねぎ もやし、しめじ にんにく、しょうが きゅうり、○レモン果汁 りんご	紅玉は酸味が強く硬いリンゴですが、皮の色が美しく、焼き菓子に向いています。今日はチーズケーキのトッピングでその香り高い焼き上がりの風味をお楽しみいただきます。 	743 kcal 28.2 g 31.8 g
12木	中華丼 水菜スープ ジャガ芋のケチャップあえ	牛乳、豚肉 鶏肉、豆腐 西京みそ	豚肉、鶏肉、豆腐 西京みそ	精白米、油、でん粉、 緑豆春雨、じゃが芋、 油、三温糖	人参、玉ねぎ、たけのこ、白菜、長ねぎ、チンゲンサイ 干しいたけ、しょうが、水菜	沢山の種類の野菜と、塩麹で柔らかくした豚肉を炒め合わせて、中華丼の具を作ります。苦手な種類の野菜があっても、ひとくちチャレンジしてみよう。 	755 kcal 28.4 g 19.6 g
13金	ご飯 魚の磯風味揚げ 筑前煮 油揚げと小松菜のみそ汁	牛乳、ホキ 鶏卵、青のり 鶏肉、昆布 油揚げ、みそ	ホキ、鶏卵、青のり 鶏肉、昆布 油揚げ、みそ	精白米、薄力粉 油、こんにやく 里芋、三温糖	しょうが、ごぼう 人参、たけのこ れんこん、干しいたけ 枝豆、小松菜、長ねぎ	おいしい魚が食べられるのは漁師さんのおかげです。感謝して残さずいただきます。 	777 kcal 36.5 g 24.5 g
16月	秋野菜のカレーライス 海藻サラダ 果物(平種無し柿)	牛乳、豚肉 海藻ミックス ★ちりめんじゃこ	豚肉、海藻ミックス ★ちりめんじゃこ	精白米 油、里芋 米粉	にんにく、しょうが 玉ねぎ、セロリ れんこん、しめじ かぼちゃ、キャベツ、柿	給食のカレーは、ルーから手作りです。深みのあるおいしさを味わってください。 	734 kcal 26.0 g 17.3 g
17火	ご飯 鮭ホイル焼 ふろふき大根(ごまみそ) 具沢山汁	牛乳、さけ ベーコン みそ 油揚げ	さけ、ベーコン みそ 油揚げ	精白米 オリーブ油 白ごま 三温糖、里芋 こんにやく	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、えのき にんにく、大根、人参 長ねぎ、干しいたけ ほうれん草	旬の大根をやわらかく煮て、濃厚なごまみそでかけました。おいしい大根を育ててくださった農家の方に感謝です。 	755 kcal 36.9 g 24.5 g
18水	クロワッサンサンド マカロニカレー煮 コーヒーゼリー	牛乳、ハム、 チーズ、豚肉、 アガー、 生クリーム	ハム、チーズ、豚肉、 アガー、 生クリーム	クロワッサン マヨネーズ(卵なし) 油、じゃが芋 マカロニ 上白糖	きゅうり、しょうが にんにく、人参 玉ねぎ、セロリ ブロッコリー	コーヒーゼリーは、香り高いコーヒーを甘さ控えめに固めたものが一層目。生クリームと牛乳で濃厚に仕上げたミルクが二層目です。 	784 kcal 26.6 g 44.8 g
19木	肉野菜ピラフカリカリオニオン ブロッコリーと鶏のサラダ シャンピニオンのクリームスープ	牛乳、鶏肉、 生クリーム	鶏肉、生クリーム	精白米、油 オリーブ油 強力粉 じゃが芋 バター	人参、玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	港区商店街コラボメニュー 	873 kcal 34.5 g 36.6 g
20金	三色丼 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	牛乳、鶏肉 高野豆腐 鶏卵、昆布 豆腐、みそ わかめ	鶏肉、高野豆腐 鶏卵、昆布 豆腐、みそ わかめ	精白米 三温糖 油、ごま油	しょうが 小松菜 長ねぎ りんご	三色丼の鶏そぼろには、高野豆腐を混ぜて脂肪を抑え食べ応えをアップ。良質のたんぱく質がたっぷりとれます。体作りに役立ちます。 	775 kcal 36.2 g 26.4 g
24火	ご飯 ゆず香るブリ照焼 おひたし 豚汁	牛乳、ぶり 豚肉、豆腐、みそ	ぶり、豚肉、豆腐、みそ	精白米 さつま芋 こんにやく 油	しょうが、○ゆず 小松菜、白菜 もやし、ごぼう 大根、人参、長ねぎ	旬のブリに、柚子の皮で風味を付け、照り焼きにしました。 	774 kcal 37.0 g 25.9 g
25水	ジュシーニンジンシリシリ もずくスープ サターアンダーギー	牛乳、豚肉 大豆、めかぶ ベーコン、鶏卵 豆腐、もずく ツナ	豚肉、大豆、めかぶ ベーコン、鶏卵 豆腐、もずく ツナ	精白米 こんにやく 上白糖 油、薄力粉	ごぼう、エリンギ 長ねぎ、しょうが オクラ、人参 こねぎ	沖縄料理の献立です。色の濃い野菜や海藻、豚肉などをふんだんに使った長寿食を味わってみましょう。 	867 kcal 32.2 g 33.4 g
26木	ご飯 ジャンボシュウマイ ポテトサラダ わかめスープ	牛乳、豚肉 ヨーグルト 鶏肉、豆腐 わかめ	豚肉、鶏肉、豆腐 わかめ	精白米、ごま油 ワナタン皮 上白糖、でん粉 じゃが芋 マヨネーズ(卵なし)	たけのこ、干しいたけ、しょうが、玉ねぎ、人参、きゅうり、とうもろこし、長ねぎ、白菜	渋谷の某有名店のレシピを再現。お店の看板メニューのシュウマイは、しっとりジュシーで、一口かむごとにうまみも広がります。 	863 kcal 34.1 g 32.2 g
27金	ガーリックツナピラフ 野菜クリームスープ オレンジリボンゼリー	牛乳、ツナ、 ベーコン 生クリーム アガー	ツナ、ベーコン 生クリーム アガー	精白米 バター じゃが芋、油 薄力粉、上白糖	にんにく、ピーマン、人参、玉ねぎ、コーン、エリンギ、セロリ、パセリ、しょうが、★ブラッド・オレンジ ジュース、○みかん缶	オレンジリボンは子供を大切にしようという思いを表すマークです。オレンジリボンにちなんで特別なオレンジゼリーを提供します。 	836 kcal 25.0 g 28.3 g
30月	天津丼 中華サラダ 白菜と豆腐団子のスープ	牛乳 ★はんぺん 鶏肉、ハム 鶏肉、豆腐 わかめ	はんぺん、鶏肉、ハム 鶏肉、豆腐 わかめ	精白米、油 三温糖 でん粉 ごま油、白玉粉	長ねぎ、たけのこ 干しいたけ、長ねぎ 人参、きゅうり キャベツ、白菜 しょうが、えのき	天津丼の具材は、カニの代わりにはんぺんを入れました。ふわふわの仕上がりが、新食感です。ごはんに合います。 	759 kcal 33.1 g 24.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています