



# 給食献立表

令和6年度 港区立小中一貫教育校 赤坂学園

日	献立名	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	その他	1人あたり たんぱく質 脂質
3月	ひなちらし寿司		油揚げ 鶏卵 鶏肉のり	米 上白糖 三温糖 油	人参 かんぴょう 干しいたけ さやいんげん	酢 塩 だし昆布 みりん 醤油 だし汁	791 kcal
	野菜の辛子和え	○	ちりめんじゃこ		小松菜 人参 もやし	からし 醤油	35.2 g
	茶わん蒸し		鶏肉 鶏卵		干しいたけ みつば	だし汁 塩 醤油 みりん	24.7 g
	ひな大豆		大豆	上白糖	いちごパウダー	抹茶パウダー	
4火	二色あげパン(ココア・きな粉)		きな粉	油 ミルクパン 上白糖		ココア	769 kcal
	ワンドゥンスープ	○	鶏肉 鶏肉 鶏レバー	ワンドゥン皮 でん粉 ごま油	人参 もやし 白菜 干しいたけ 長ねぎ しょうが 小松菜	鶏がら 酒 塩 白こしょう 醤油 みりん	30.6 g
	はるさめサラダ			緑豆春雨 油 ごま油	人参 きゅうり	酢 塩 醤油	30.5 g
5水	キムたくご飯		豚肉 鶏肉	米 米粒麦 ごま油 油	にんにく しょうが キムチ 大根干し漬 人参	酒 醤油 コチュジャン	811 kcal
	肉ジャガ	○	豚肉	油 こんにゃく じゃが芋 三温糖	玉ねぎ 人参	だし削り節 酒 塩 醤油	31.0 g
	野菜のごま酢和え			三温糖 白ごま	小松菜 人参 もやし	米酢 醤油 塩	26.9 g
6木	今井寿シェフの特製ポロネーゼ		牛肉 豚肉 チーズ	パンネ オリーブ油 油 でん粉	玉ねぎ しょうが	塩 黒こしょう トマトソース 鶏がら	702 kcal
	ポトフ	○	鶏肉 ウィンナー	油 じゃが芋	人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	白ワイン 鶏がら 塩 こしょう	32.9 g
	シュークリーム		鶏卵 生クリーム	上白糖 バター 薄力粉 粉糖		塩	29.6 g
7金	ご飯			米			813 kcal
	さばのみそ煮		みそ さば	中ざら糖 でん粉	しょうが 長ねぎ	みりん 酒	31.3 g
	野菜の磯和え	○	大豆 のり		小松菜 人参 もやし	醤油	26.7 g
	豚汁		豚肉 油揚げ みそ 豆腐	油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 人参 大根 えのき 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
	つぶつぶみかんゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース みかん缶		
10月	ご飯			米			768 kcal
	たらの西京焼き	○	銀だら 西京みそ みそ	上白糖		酒 みりん 醤油	29.7 g
	ジャガ芋の金平		豚肉	油 こんにゃく 三温糖 じゃが芋 ごま油	ごぼう 人参	かつおだし みりん 醤油	26.5 g
	なめこ汁		豆腐 みそ わかめ		なめこ 長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
11火	ひじきご飯		鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	米 米粒麦 油 三温糖	人参	酒 醤油 だし昆布 だし汁 みりん	793 kcal
	わかさぎの米粉揚げ	○	わかさぎ	油 米粉	にんにく しょうが	酒 醤油 こしょう	29.6 g
	白玉豆腐汁		鶏肉 豆腐	白玉粉	大根 人参 えのき 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 酒 塩 薄口醤油	25.4 g
12水	ピザトースト		鶏肉 ベーコン チーズ	食パン オリーブ油	にんにく 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム ピーマン	トマトケチャップ 塩 こしょう オレガノ	725 kcal
	チキンクリームシチュー	○	鶏肉 牛乳	油 じゃが芋 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 乾燥パセリ	白ワイン 塩 白こしょう 鶏がら	33.9 g
	パジルドレッシングサラダ			上白糖 油	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ パジル	酢 パプリカ からし 塩 醤油	32.1 g
13木	みそラーメン		豚肉 豚レバー みそ	中華麺 ごま油 油 白ごま ラード	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ たら ホールコーン	鶏がら 酒 トウバンジャン 醤油 白こしょう	825 kcal
	ジャンボあげギョウザ	○	豚肉 豚レバー 大豆	油 ぎょうざの皮 ごま油	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ たら	塩 白こしょう 醤油	32.0 g
	サイダー入りフルーツポンチ			上白糖	みかん缶 黄桃缶 パイン缶	白ワイン サイダー	30.2 g

日	献立名	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	その他	1人あたり たんぱく質 脂質
14金	カレーライス		豚肉 鶏肉 豚レバー	米 米粒麦 油 じゃが芋 粉 バター	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	鶏がら カレー粉 塩 白こしょう ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ナツメグ クミン ガラムマサラ ターメリック パプリカ カルダモン オールスパイス	856 kcal
	コールスローサラダ	○	ハム	油	キャベツ きゅうり ホールコーン	酢 塩 白こしょう	30.3 g
	プリン		鶏卵 牛乳 生クリーム	上白糖 グラニュー糖		バニラエッセンス	27.1 g
17月	赤飯		ささげ	米 もち米 黒ごま		塩	791 kcal
	松風焼き		鶏肉 鶏レバー 豆腐 みそ 青のり	パン粉 三温糖 白ごま	長ねぎ しょうが	みりん 醤油	32.4 g
	菜の花入り野菜のおひたし	○			菜の花 小松菜 人参 もやし	だし汁 薄口醤油	17.3 g
	すまし汁		豆腐	麩	えのき 長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩 薄口醤油	
18火	紅白白玉団子		小豆	白玉粉 上白糖 三温糖	ピーツ	塩	
	わかめご飯		わかめごはんの素	米 米粒麦 白ごま			880 kcal
	とりのからあげ&ヤンニョムチキン		鶏肉	油 でん粉 米粉 上白糖	しょうが にんにく	醤油 酒 コチュジャン トマトケチャップ みりん だし汁 塩	28.0 g
	バリバリサラダ	○	ツナ わかめ	油 ワンドゥン皮 白ごま ごま油 三温糖	人参 もやし 大根	醤油 塩 米酢	28.7 g
	中華風コーンスープ		鶏卵	でん粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 ホールコーン クリームコーン	鶏がら 塩 白こしょう 醤油	
19水	杏仁豆腐入りフルーツポンチ		寒天 牛乳	上白糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶		
	手作りウィンナーパン		ウィンナー	強力粉 薄力粉 三温糖 オリーブ油		パン酵母 ぬるま湯 塩	737 kcal
	シーザーサラダ	○	ベーコン チーズ	ソフトフランスパン 油 マヨネーズ(卵なし)	キャベツ きゅうり	酢 塩 白こしょう 醤油	27.0 g
21金	ABCスープ		鶏肉 白いんげん豆	油 じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ	鶏がら 白ワイン 塩 黒こしょう	32.3 g
	たい飯		たい	米	切りみつば	だし昆布 酒 だし汁 薄口醤油 塩	864 kcal
	紅白もち米肉団子	○	鶏肉 鶏レバー 大豆 豆腐 小豆	三温糖 ごま油 米粉 もち米	人参 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	塩 醤油 こしょう 酒	30.3 g
	かきたま汁		豆腐 鶏卵	でん粉	長ねぎ	だし昆布 だし削り節 塩 薄口醤油 だし汁	29.4 g
24月	お祝いチョコレートケーキ		鶏卵 生クリーム	上白糖 薄力粉 バター チョコレート		ベーキングパウダー ココア プランデー	
	ご飯			米			887 kcal
	ミックスフライ		あじ 鶏肉 大豆	油 薄力粉 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参	酒 塩 白こしょう 中濃ソース	31.9 g
	タルタルソース	○	鶏卵	マヨネーズ(卵なし)	ピクルス らっきょう甘酢漬	りんご酢	29.8 g
	野菜のごまみそ和え		みそ	三温糖 白ごま	小松菜 人参 もやし	酢 醤油	
13木	みそ汁		豆腐 みそ わかめ		長ねぎ	だし昆布 だし削り節	
	カルピスゼリー		寒天 カルピス				

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。  
 ※3月は、6年生～9年生のリクエストアンケート結果をもとに作成しました。  
 ※18日のデザートは、栄養摂取基準の都合により中学生のみとなります。  
 ※19日は中学校は卒業式のため中学生は給食ありません。小学校の給食は21日で終了です。