

1月給食献立表

令和7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1日 たんぱく質 脂質
9金	もちきんちゃく入りうどん	○	豚肉 わかめ 油揚げ	うどん 油 上白糖 もち	人参 大根 えのき 小松菜 長ねぎ	だし厚削り節 だしさば節 だし昆布 酒 醤油 塩 みりん	757 kcal
	じゃがいものきんぴら			ごま油 こんにゃく じゃが芋 三温糖 白ごま	ごぼう 人参	みりん 醤油	32.2 g
	ボンカン				ぼんかん		31.0 g
13火	ご飯	○		米			862 kcal
	おみくじコロッケ		豚肉 豚レバー ウインナー	揚げ油 油 マッシュポテト じゃが芋 薄力粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ホールコーン ぼうれん草	赤ワイン 塩 黒こしょう 中濃ソース	29.4 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	28.1 g
	豆腐のみそ汁		豆腐 わかめ 油揚げ みそ		えのき 小松菜	だし削り節 だし昆布	
14水	大根ツナパスタ	○	ツナ のり	スパゲティ 油 オリーブ油 上白糖	にんにく 大根 レモン果汁	塩湯 塩 醤油 酢 だし削り節	723 kcal
	肉団子入りトマトスープ		鶏肉	油 じゃが芋 でん粉	にんにく トマト缶 キャベツ しょうが 玉ねぎ	鶏がら 塩 黒こしょう 醤油	31.6 g
	手作りフロマージュフレ		チーズ 鶏卵 生クリーム	バター 薄力粉 グラニュー糖	レモン果汁		27.9 g
15木	タコライス	○	豚肉 豚レバー 大豆 チーズ	米 米粒麦 油	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 ホールコーン	赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 醤油 ナツメグ チリパウダー カレー粉	763 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	鶏がら 塩 こしょう 醤油	31.2 g
	はるか(特別栽培)				はるか		25.5 g
16金	ご飯	○		米			796 kcal
	ぶりのてりやき		ぶり切り身	上白糖 でん粉	しょうが	酒 塩 みりん 醤油	35.7 g
	切り干し大根の煮物		油揚げ	油 三温糖	切干し大根 人参 干しいたけ 枝豆	酒 みりん 醤油	26.9 g
	さつまいものみそ汁		豆腐 みそ	さつま芋	えのき 小松菜 長ねぎ	だし削り節 だし昆布	
19月	じゃこ麦ご飯	○	ちりめんじゃこ	米 米粒麦 ごま油			762 kcal
	おこのみやき風卵焼き		豚肉 ツナ 鶏卵 青のり 糸削り節	油 上白糖 マヨネーズ(卵なし)	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが酢漬	塩 こしょう 醤油 中濃ソース ウスターソース	32.6 g
	じゃがいものみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	じゃが芋	えのき 小松菜	だし削り節 だし昆布	25.5 g
	盛田みかん(特別栽培)				みかん		
20火	ご飯	○		米			712 kcal
	さけのみそチーズ焼き		さけ みそ チーズ			塩 こしょう 酒 薄口醤油	33.4 g
	野菜のからしあえ		ちりめんじゃこ	上白糖	小松菜 もやし 人参	醤油 酢 からし 塩	23.3 g
	けんちん汁		油揚げ 豆腐	ごま油 こんにゃく 里芋	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	だし削り節 だし昆布 醤油 塩	
21水	手作りジャムパン	○		食パン 上白糖	いちご レモン(果汁)		851 kcal
	ミートパイ		豚肉 豚レバー 大豆	パイ皮 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶	赤ワイン 塩 黒こしょう トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース	34.5 g
	ABCポトフ		ウインナー 鶏肉	油 じゃが芋 ABCマカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ	鶏がら 白ワイン 塩 黒こしょう	38.1 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1日 たんぱく質 脂質
22木	ご飯	○		米			835 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	30.9 g
	いぶりがっこと人参に炒り煮			油 白ごま	人参	いぶりがっこ 醤油	24.6 g
	きりたんぽ汁		鶏肉	油 こんにゃく でん粉 きりたんぽ	ごぼう えのき 干しいたけ せり 長ねぎ 白菜 人参 しょうが	鶏がら 醤油 酒 みりん 塩	
23金	冬野菜カレーライス	○	豚肉 鶏肉	米 米粒麦 油 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 かぶ 人参	酒 鶏がら 塩 黒こしょう とんかつソース 中濃ソース トマトケチャップ 醤油 オールスパイス ターメリック パプリカ クミン コリアンダー ガラムマサラ カレー粉	860 kcal
	カラフルサラダ		ツナ	上白糖 油	人参 キャベツ 小松菜 赤ピーマン ホールコーン 玉ねぎ	酢 パプリカ からし 塩 醤油	29.3 g
	りんご(玉林)				りんご		28.7 g
26月	牛丼	○	牛肉 鶏卵	米 米粒麦 油 こんにゃく 上白糖	しょうが 玉ねぎ	酒 醤油 みりん 塩	854 kcal
	呉汁		豆腐 大豆 みそ		白菜 大根 人参 小松菜	だし削り節 だし昆布	30.3 g
	いちご食べ比べ				いちご		34.5 g
27火	そぼろ丼	○	鶏卵 豚肉	米 米粒麦 油 上白糖 三温糖	しょうが	塩 酒 醤油	812 kcal
	なすの煮おろし			油 油 生麩 でん粉 さつま芋	なす ブロッコリー 大根	だし汁 薄口醤油 みりん	28.2 g
	すまし汁		豆腐 わかめ		人参 白菜 えのき 小松菜	だし削り節 だし昆布 酒 塩 薄口醤油	26.3 g
28水	ご飯	○		米粒麦 米			807 kcal
	くじらの竜田あげ		鯨肉	揚げ油 でん粉	にんにく しょうが	醤油 みりん 酒	37.4 g
	小松菜のおひたし		大豆 油揚げ 糸削り節	上白糖	人参 もやし 小松菜	みりん 醤油 かつおだし	22.9 g
	豚汁		豚肉 仙台みそ 豆腐	ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	だし削り節 だし昆布	
29木	手作りピザパン	○	鶏肉 チーズ	強力粉 薄力粉 三温糖 豆乳クリームバター 油 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	パン酵母 塩 トマトケチャップ 黒こしょう	737 kcal
	かぼちゃのポタージュ		牛乳 無糖練乳 白いんげん(ペースト)	油 バター 薄力粉 じゃが芋	人参 かぼちゃ 玉ねぎ	鶏がら 塩 黒こしょう	29.1 g
	野菜ソテー			オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜	黒こしょう 醤油 塩	29.9 g
30金	麦ご飯	○		米 米粒麦			784 kcal
	マーボー豆腐		豚肉 豚レバー 豆腐 みそ 八丁みそ	油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 長ねぎ	トウバンジャン 酒 醤油 塩 テンメンジャン オイスターソース みりん 鶏がら	30.2 g
	わかめサラダ		ツナ わかめ	上白糖 ごま油	人参 もやし キャベツ	醤油 酢 からし	24.1 g
	ジャキジャキりんごゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース りんご		

※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。予めご了承ください。