



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人ばく たんぱく質 脂質 |
|-----|---------------|----|---------------------|------------------------------|---|-------------------------------|---------------------|
| 2月 | カレーピラフ | | 豚肉 豚レバー 大豆 ウインナー | 米 米粒麦 オリーブ油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン | 塩 カレー粉 赤ワイン 白こしょう トマトケチャップ | 792 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 | 30.9 g |
| | ABCスープ | | | 油 ジャが芋 ABCパスタ | 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 | 鶏がら 白ワイン 塩 黒こしょう | 26.8 g |
| 3火 | 恵方巻き | | あなご 鶏卵 のり | 米 米粒麦 上白糖 油 | 干しいたけ かんぴょう きゅうり | 酒 酢 塩 醤油 みりん | 827 kcal |
| | いわしのつみれ汁 | ○ | いわし すり身 豆腐 みそ | 油 でん粉 | しょうが 長ねぎ ごぼう 人参 大根 白菜 小松菜 | だし昆布 だし削り節 酒 塩 | 31.5 g |
| | きなこ豆 | | 大豆 きな粉 | 上白糖 | | | 23.8 g |
| 4水 | 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 みりん | 801 kcal |
| | 切干大根入り卵焼き | ○ | 鶏卵 | 油 三温糖 | 長ねぎ 切干大根 小松菜 | 酒 塩 醤油 | 32.4 g |
| | さわにわん | | 豚肉 | | 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 | 29.7 g |
| 5木 | 中華丼 | | 豚肉 いか うずら卵 | 米 米粒麦 油 上白糖 でん粉 ごま油 | しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ きくらげ 人参 青梗菜 玉ねぎ 白菜 もやし 小松菜 | 酒 鶏がら 塩 黒こしょう 醤油 オイスターソース | 834 kcal |
| | 豆腐とわかめのスープ | ○ | 豆腐 わかめ | ごま油 白ごま | しょうが えのき 長ねぎ | 鶏がら 塩 白こしょう 醤油 | 33.2 g |
| | みかん入り杏仁豆腐 | | 寒天 牛乳 無糖練乳 生クリーム | 上白糖 | みかん缶 | | 32.0 g |
| 6金 | チキントマトクリームパスタ | | 鶏肉 チーズ 生クリーム | スパゲティ オリーブ油 油 上白糖 薄力粉 バター | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 | 塩湯 トマトケチャップ 塩 黒こしょう | 775 kcal |
| | バジルドレッシングサラダ | ○ | | 上白糖 油 | 人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ バジル | 酢 パプリカ からし 塩 醤油 | 31.0 g |
| | ティラミス風チーズケーキ | | チーズ 鶏卵 牛乳 生クリーム | 上白糖 | | ココア | 33.8 g |
| 9月 | ピビンバ | | 豚肉 大豆 | 米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 白ごま | にんにく しょうが 人参 もやし もやし 小松菜 | 酒 みりん 醤油 トウバンジャン 塩 | 796 kcal |
| | ニラ玉スープ | ○ | 豆腐 鶏卵 | でん粉 | 干しいたけ には | 鶏がら 酒 塩 白こしょう 醤油 | 30.7 g |
| | りんご | | | | りんご | | 29.7 g |
| 10火 | ご飯 | | | 米 | | | 838 kcal |
| | さばのねぎみそかけ | ○ | さば切身 みそ | 三温糖 | しょうが 長ねぎ | 酒 醤油 みりん | 32.2 g |
| | 野菜のいそあえ | | のり 大豆 | | 小松菜 人参 もやし | 醤油 | 30.9 g |
| | せんべい汁 | | 鶏肉 | 油 こんにゃく 南部せんべい | ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 ほうれん草 | 酒 だし削り節 だし昆布 醤油 塩 | |
| 12木 | ご飯 | | | 米 | | | 835 kcal |
| | じゃこふりかけ | | ちりめんじゃこ 糸削り節 青のり | 白ごま | | | 35.5 g |
| | メンチカツ | ○ | 豚肉 豚レバー 大豆 | 揚げ油 パン粉 薄力粉 | 人参 玉ねぎ | 赤ワイン 黒こしょう ナツメグ 塩 中濃ソース | 28.0 g |
| | 野菜いため | | | 油 | 人参 キャベツ 小松菜 | 黒こしょう 醤油 塩 | |
| | 麦みそのさつま汁 | | 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 麦みそ | 黒豆 | ごぼう 人参 小松菜 | だし昆布 だし削り節 酒 | |
| 13金 | 手作りチョコパン | | 牛乳 | 強力粉 薄力粉 三温糖 バター チョコレート | | パン酵母 ココア 塩 | 820 kcal |
| | ポトフ | ○ | 鶏肉 ウインナー | 油 ジャが芋 コンキリエ | 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー | 鶏がら 白ワイン 塩 白こしょう | 30.1 g |
| | 野菜ソーテーカレー味 | | | 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 カレー粉 | 27.9 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人ばく たんぱく質 脂質 |
|-----|------------------|----|-------------------------|-------------------------|------------------------------------|---|---------------------|
| 16月 | 麦ご飯 | | | 米 米粒麦 | | | 807 kcal |
| | 回鍋肉 | ○ | 豚肉 みそ | 油 三温糖 でん粉 ごま油 | にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 小松菜 | 酒 塩 テンメンジャン 醤油 トウバンジャン 白こしょう | 29.7 g |
| | 中華風スープ | | 鶏肉 豆腐 | でん粉 ごま油 | 玉ねぎ もやし には 白菜 | 鶏がら 薄口醤油 塩 こしょう | 27.2 g |
| | オレンジゼリー | | 寒天 | 上白糖 | オレンジジュース | | |
| 17火 | ツナピラフ | | ツナ 豚肉 | 米 米粒麦 オリーブ油 | 人参 玉ねぎ ホールコーン ピーマン | 塩 白ワイン 白こしょう | 787 kcal |
| | ミネストローネ | ○ | 鶏肉 いんげん豆 | 油 ジャが芋 | にんにく 人参 玉ねぎ トマト缶 | 鶏がら 塩 トマトピューレ バジル 白こしょう | 29.9 g |
| | 米粉カステラ | | 鶏卵 豆乳 | 油 薄力粉 米粉 三温糖 | | | 24.6 g |
| 18水 | チーズホットドッグ | | ソーセージ チーズ | コッペパン オリーブ油 | 玉ねぎ トマト缶 | トマトケチャップ 中濃ソース 黒こしょう | 724 kcal |
| | 米粉シチュー | ○ | 鶏肉 牛乳 豆乳 白いんげん(ペースト) | 油 ジャが芋 米粉 バター | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー | 白ワイン 塩 白こしょう 鶏がら | 31.5 g |
| | フルーツ盛り合わせ | | | | いちご デコパン | | 30.6 g |
| 19木 | ご飯 | | | 米 | | | 805 kcal |
| | ヤンニョムチキン | ○ | 鶏肉 | 油 でん粉 米粉 上白糖 白ごま | 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 | 29.2 g |
| | ピリ辛きゅうり漬け | | | ごま油 | きゅうり | 塩 酢 醤油 ラー油 | 28.3 g |
| | わかめ卵スープ | | 鶏卵 わかめ | でん粉 ごま油 | しょうが えのき 長ねぎ ほうれん草 | 鶏がら 塩 白こしょう 醤油 | |
| 20金 | 親子丼 | | 鶏肉 鶏卵 | 米 米粒麦 三温糖 油 | 玉ねぎ みつば | だし汁 塩 みりん 醤油 酒 | 806 kcal |
| | 野菜の塩昆布あえ | ○ | 塩昆布 | ごま ごま油 | 白菜 人参 きゅうり | 塩 | 31.7 g |
| | けんちん汁 | | 豆腐 | 油 こんにゃく 黒豆 ごま油 | ごぼう えのき 人参 大根 長ねぎ 小松菜 | だし昆布 だし削り節 酒 塩 薄口醤油 | 25.0 g |
| | みかん | | | | みかん | | |
| 24火 | ボークカレーライス | | 豚肉 豚レバー | 米 米粒麦 油 ジャが芋 薄力粉 バター | にんにく しょうが 人参 玉ねぎ | 赤ワイン 鶏がら カレー粉 塩 白こしょう ナツメグ オイスターソース 中濃ソース トマトケチャップ パプリカ オールスパイス パプリカ ガラムマサラ ターメリック チリパウダー | 860 kcal |
| | ツナ入りカラフルサラダ | ○ | 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 | 31.2 g |
| | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | 上白糖 | みかん缶 黄桃缶 | | 25.4 g |
| 25水 | じゃこ麦ご飯 | | ちりめんじゃこ | 米 米粒麦 | | | 802 kcal |
| | 肉じゃが | ○ | 豚肉 | 油 こんにゃく ジャが芋 上白糖 | 人参 玉ねぎ | だし削り節 だし昆布 みりん 酒 醤油 塩 | 32.6 g |
| | カリカリ油揚げ入り野菜のおひたし | | 油揚げ | 上白糖 | 人参 もやし 小松菜 | みりん 醤油 かつおだし | 23.1 g |
| 26木 | 鶏飯 | | 鶏肉 鶏卵 | 米 でん粉 三温糖 油 上白糖 | しょうが 長ねぎ たくあん 干しいたけ 小松菜 菜ねぎ | 酒 塩 みりん 醤油 だし汁 鶏がら 薄口醤油 | 752 kcal |
| | わかさぎの米粉焼き | ○ | わかさぎ | ごま油 米粉 | にんにく しょうが | 酒 醤油 こしょう | 35.8 g |
| | げたんは | | | 薄力粉 黒砂糖 | | 黒蜜 | 19.4 g |
| 27金 | わかめ豚肉うどん | | 豚肉 油揚げ わかめ | うどん 上白糖 | 人参 大根 ごぼう 小松菜 | だし削り節 だし昆布 酒 醤油 塩 みりん | 735 kcal |
| | ちくわのいそべ揚げ | ○ | ちくわ 青のり | 揚げ油 薄力粉 | | | 37.9 g |
| | かんきつ類食べ比べ | | | | せとか はるみ | | 27.7 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。予めご了承ください。