



4月こんだてひょう



令和7年度

港区立白金小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 ちやにくになる	黄の仲間 ねつやちからのものになる	緑の仲間 からのちようしをとのえる	調味料 (あじつけ)	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 火	ちらしすし		のり	精白米三温糖焼油	人参干しいたけかんぴょうれんこんホール コーンサヤエンドウ	水酒だし昆布米酢塩だし削り節、 みりん、醤油	566 kcal
	わかだけに		わかめ	三温糖	新だけのこ	水だし削り節みりん塩醤油	19.5 g
	みそしる		豆腐、みそ		なめこ、長ねぎ小松菜	水だし削り節	11.1 g
	さくらまっちゃんだんご		小豆	白玉粉、上白糖三温糖	桜の花塩漬	水抹茶塩、ゼリーカップ	2.3 g
9 水	ごはん			精白米		水	649 kcal
	はるまき		大豆ミート	油、煮落蓋の皮(生)三温糖、ごま油、緑豆 春雨、でん粉	しょうが干しいただけのこ、長ねぎ人参	水酒醤油、こしょう、オリーブスター ソース	22.9 g
	はりはりサラダ		ハム	ピーフン、ごま油、三温糖	切干し大根、キャベツ、人参小松菜	米酢、醤油、塩、からし(粉)	24.6 g
	わかめスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	ごま油	しょうが、長ねぎ	水鶏がら塩醤油、こしょう	2.4 g
10 木	ちゅうがうどん		豚肉、ごうや豆腐	精白米、油、でん粉、ごま油	人参白菜、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、だけの こ、しょうが、にんにく	水鶏鍋塩、こしょう、醤油、酒、オリーブ スターソース、鶏がら	654 kcal
	だいこんときゅうりのキムチぶう			ごま油	大根、きゅうり、しょうが、にんにく	醤油、トウバンジャン、水酢、みりん	25.0 g
	ごもくスープ		鶏肉、豆腐	ごま油	しょうが、人参、白菜、長ねぎ、チンゲンサイ	水鶏がら塩、こしょう、醤油	23.9 g
	くだもの (かんきつるい)				ジュシー、フルーツ		2.6 g
11 金	さんざいごはん		鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖	人参、ごぼう、干しいただけ、ぶきわひらびらサヤエンド ウ	水酒塩、醤油	548 kcal
	ちくわのいそべあげ		ちくわ、高のり	油、薄力粉		水塩	23.1 g
	あさづけ				きゅうり、キャベツ、人参、しょうが	塩、醤油、酢、だし、昆布	18.6 g
	みそしる		油揚げ、みそ、みそ		小松菜、長ねぎ	水だし削り節、だし、昆布	2.2 g
14 月	とりごぼうのピラフ	1年生 牛乳のみの 提供です	鶏肉、バーコン	精白米、ラード、油	玉ねぎ、赤ピーマン、ごぼう、にんにく	水、白ワイン、塩、こしょう、オリーブ、ペイリー フ(粉)、醤油	632 kcal
	ロールキャベツ		豚肉、豚レバー	パン粉、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、人参	塩、こしょう、ナツメグ、水だし削り 節、醤油、みりん	26.2 g
	ほうれんそうのサラダ			油、ごま油、白ごま	人参、ほうれん草、キャベツ	米酢、塩、醤油、こしょう	24.3 g
	くだもの (かんきつるい)				清美オレング		2.4 g
15 火	チキンカレー*	1年生 牛乳を給開始 *のみの提供です	鶏肉	精白米、鶏油、油、じゃが芋、米粉	しょうが、セロリ、にんにく、玉ねぎ、いちご、ジャム、 人参、グリーンピース、大根、味噌漬	水鶏がら、ガラムマサラ、塩、トマト、グチャップ、ウ スターソース、セーラー、エスプレッソ、バター、カレー粉	690 kcal
	コールスロースサラダ			油	キャベツ、人参、ホールコーン、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	26.8 g
	キャロットゼリー		寒天	上白糖	オレングジュース、人参、ジュース	水ゼリー、カップ	17.3 g
							3.3 g
16 水	わかめごはん*		わかめ	精白米		水	634 kcal
	にくじゃが*		豚肉	油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、乾しいたけ、ざやいんげん	水だし削り節、戻し汁、塩、醤油	20.4 g
	野菜のごまあえ			三温糖、白ごま、白いりごま	キャベツ、もやし、小松菜、人参	醤油、だし汁	21.3 g
	くだもの (かんきつるい)				かんきつ		1.7 g
17 木	チキンライス*		鶏肉	精白米、油、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、とう もろこし	だし汁、パプリカ、白ワイン、塩、こしょう、 トマトピューレ、トマト、グチャップ	579 kcal
	アスパラのグリーンサラダ			油	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	18.9 g
	やさいスープ*				しょうが、人参、玉ねぎ、えのき、キャベツ、パセリ	水鶏がら、だし汁、塩、ペイリーフ (粉)、こしょう	17.6 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ、みかん、缶、白桃、缶、いちご、パイナップル	水、白ワイン、サイダー	2.5 g
18 金	スパゲッティ、ナポリタン		豚肉、バーコン、チーズ	油、スパゲティ	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、 パセリ	塩、こしょう、トマトピューレ、トマト、グチャップ、 中濃ソース	698 kcal
	ハニーサラダ			じゃが芋、油、オリーブ、油、はちみつ	キャベツ、小松菜、人参	塩、米酢、粗マスタート	24.3 g
	こまつなケーキ			キューピー、エッグ、クアア、上白糖、薄力粉、 米粉	小松菜	水ペーキングパウダー	21.5 g
							2.5 g
21 月	おせきはん		さざげ	精白米、もち米、黒ごま		水塩	564 kcal
	とりにくのみそふうみやき		鶏肉、みそ	上白糖、油、三温糖、でん粉	しょうが	塩、水、みりん、酒	24.1 g
	もやしとこまつなのナムル			ごま油	小松菜、人参、もやし	醤油、ラー油	19.9 g
	みそしる		油揚げ、みそ		大根、人参、白菜、えのき、まい、ただけ、長ねぎ、江戸菜	酒、かす、だし削り節、だし、昆布、水	2.1 g
22 火	ごはん			精白米		水	693 kcal
	キャベツ、たっぷり、ぶり、メンチカツ		豚肉、豆腐、ごうや豆腐、鶏卵	パン粉、薄力粉、油	玉ねぎ、キャベツ	塩、こしょう、ナツメグ、水、中濃ソー ス	25.7 g
	のりいりサラダ		のり	ごま油、三温糖	水菜、キャベツ、人参、ブラックマツパ、もやし	醤油、塩	26.6 g
	みそしる		油揚げ、みそ	じゃが芋	大根、人参、玉ねぎ、まい、ただけ、江戸菜	戻し汁、だし削り節、水	1.8 g
23 水	ガーリックトースト		豚肉、豚レバー、バーコン、大豆、白いん げん豆、チーズ	ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく	パセリ、パプリカ	567 kcal
	ポークビーンズ			油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、パセリ	塩、白ワイン、水、鶏がら、こしょう、オリーブ、ペイリーフ (粉)、トマトピューレ、トマト、グチャップ、ウスターソー ス	26.8 g
	ツナ入りサラダ		わかめ、ツナ	油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、小松菜、大根	塩、米酢、醤油、こしょう	25.7 g
	くだもの (かんきつるい)				清美オレング		2.4 g
24 木	ごはん			精白米		水	654 kcal
	ひじきのふりかけ		ひじき、糸削り節	上白糖、白ごま		醤油、酢	30.9 g
	あつやきだまご		鶏肉、鶏卵、豆腐	油、三温糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース	酒、塩、醤油	22.8 g
	あさりいりこまつなのあえもの		あさり	米粉、油、上白糖、三温糖	小松菜、白菜、もやし、人参、しょうが	醤油、酒、だし汁	2.2 g
25 金	みそしる		油揚げ、みそ、みそ		大根、人参、白菜、えのき、まい、ただけ、長ねぎ、江戸菜	酒、かす、だし削り節、だし、昆布、水	
	ただのごはん		油揚げ	精白米	新だけのこ	水酒塩、醤油、だし、昆布、みりん、だし 削り節	654 kcal
	はるやさいのかきあげ		大豆、ちりめんじゃこ	でん粉、薄力粉、油	アスパラガス、空豆、玉ねぎ、あしたば、粉末	水ペーキングパウダー、塩	30.9 g
	かきたまじる		鶏卵、豆腐	でん粉	江戸菜、長ねぎ	水だし、昆布、だし削り節、塩、醤油	27.3 g
26 土	くだもの (いちご)				いちご		2.4 g
	マーボーどん		豚肉、豚レバー、大豆、ミート、みそ、豆腐	精白米、押麦、油、ごま、黒ごま、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、干しいた け、ただけのこ、にら	水、豆腐、塩、醤油、甜面醬、サザン、だし 削り節、山椒	557 kcal
	めかぶスープ		鶏肉、めかぶ	じゃが芋、でん粉、ごま油	ただけのこ、人参、干しいたけ、小松菜、長ねぎ	水鶏がら、だし削り節、塩、こしょう、 醤油	25.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				13.9 g
30 水	ごまじゃこチャーハン		ちりめんじゃこ、鶏卵	精白米、押麦、油、ごま、黒ごま、三温糖、ご ま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、大根、干し漬	水酒塩、醤油、こしょう	59.1 kcal
	はるさめスープ		豆腐、鶏肉	緑豆、春雨、ごま油	干しいたけ、白菜、長ねぎ、小松菜	塩、こしょう、だし削り節、水	27.8 g
	もやしのナムル			油、ごま油、三温糖	もやし、人参、江戸菜、にんにく	醤油、トウバンジャン	24.8 g
							2.0 g

今月の地産地消：こまつな ※東京産の食材を使用する予定です。

※食材納入等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

