



港區立白金小學校

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 体の潤子を整える	その他	1杯分 たんぱく質 炭水化物
1木	中華ちまき	豚肉	もち米・精白米・ごま油	人参だけのこ・干しいたけ・グリンピース	水・醤油・みりん・塩・酒・竹の皮	567 kcal	22.2 g
	ワナタンスープ	鶏肉	ワナタン皮・ごま油	しょうが・人参・白菜・もやし・小松菜・長ねぎ	水・鶏がら・塩・こしょう・醤油	22.2 g	15.4 g
	ワルツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	白桃缶・みかん缶・バナナ缶		2.2 g	
7水	ピザトースト	ベーコン・チーズ	無塩食パン・油	ピーマン・玉ねぎ・トマト缶・マッシュルーム	トマト缶・ピーマン・塩・白こしょう・オリーブ	630 kcal	
	コーンシチュー	鶏肉・ベーコン・牛乳・マヨネーズ	油・じゃが芋・薄力粉	玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・ホールコシ	白コシ・水・鶏がら・塩・こしょう・バター・マヨネーズ	286 g	28.0 g
	さらさらの塩ゆで			空豆	塩	30 g	
8木	炒めジャージャー麺	豚肉・レバー・大豆・豚肉・みそ・豆みそ	中華麺・ごま油・ごま油	もやし・きゅうり・人参・ピーマン・たけのこ・干しいたけ・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・にんにく	トマト・マッシュルーム・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	616 kcal	25.9 g
	大学ポテト					25.9 g	
	菓物（ゼミ・フルーツ・ジュ）			ゼミ・フルーツ		2.4 g	
9金	コーン入り菜飯	めかじき	精白米・米・茹でたまご・油	ホールコシ・小松菜	水・油・塩・だし・昆布・醤油	605 kcal	24.5 g
	めかじきのねぎ・ピーン	鶏肉・鶏り節	ごま油・ごま油・ごま油	しょうが・長ねぎ・にんにく	醤油・酒・米酢	24.5 g	19.4 g
	せんべい汁			大根・人参・ごぼう・長ねぎ・小松菜	だし・昆布・水	2.2 g	
12月	ジャンバラヤ	鶏肉・クインシー・えび・あさり	鶏肉・クインシー・えび・あさり	にんにく・しょうが・玉ねぎ・セロリ・ピーマン・トマト缶	水・油・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム	575 kcal	25.1 g
	ポトフ	ベーコン・豚肉・じゃが芋・豆	じゃが芋	人参・かぼちゃ・人参・小松菜・しょうが	白コシ・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム	18.4 g	
	菓物（ニュー・サマー・オレング）			ニュー・サマー・オレング		2.3 g	
13火	鶏肉・鶏り節	鶏肉・鶏り節	鶏肉・鶏り節	鶏肉・鶏り節	鶏肉・鶏り節	558 kcal	22.5 g
	野菜のゴマみそ和え	きな粉	きな粉	きな粉	きな粉	18.1 g	
	よもぎだんご					2.4 g	
14水	ポーカカリー	豚肉	精白米・油・じゃが芋・薄力粉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・みりん	水・油・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム	691 kcal	25.4 g
	ピーン・ササゲ	大豆・ひよこ豆	油・三温糖	枝豆・きゅうり・人参・ホールコシ・玉ねぎ	りんご・酢・塩・こしょう	20.4 g	
	菓物（メロン）			メロン		1.9 g	
15木	グリンピースごはん	昆布わかめ・ご飯の素	精白米	グリンピース	水・塩・合成調味料	602 kcal	25.7 g
	サバの煮味・焼き	さば	ごま油	長ねぎ・しょうが・にんにく	醤油・みりん・酒	25.4 g	
	小松菜の甘醤油和え	鶏肉	三温糖	小松菜・もやし・キャベツ・人参	醤油	2.5 g	
16金	鶏肉の香揚げ	鶏肉	精白米	しょうが	水・鶏がら・塩・こしょう・醤油	651 kcal	26.1 g
	おかわあえ	かつお節	油・ごま油	小松菜・マッシュルーム・もやし・人参	水・だし・削り節	23.1 g	
	じゃがいも・玉ねぎのみそ汁	鶏肉	上白糖	玉ねぎ・長ねぎ	水・だし・削り節	1.9 g	
19月	イカのチリソース	いか	精白米・小麦	クラッシュ・ピーマン	水	581 kcal	27.2 g
	炒め菜	豚肉	油・ごま油・三温糖	長ねぎ・にんにく・しょうが	塩・油・醤油・酒・酢・しょうゆ・マヨネーズ	19.7 g	
	豆腐と小松菜の中華スープ	豆腐	ごま油	しょうが・にんにく・しょうが・人参・キャベツ・マッシュルーム	水・鶏がら・塩・こしょう・醤油	2.3 g	
20火	ハヤシライス	豚肉・生クリーム	精白米・米・茹でたまご・マヨネーズ・薄力粉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく・トマト缶	水・油・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム	633 kcal	23.5 g
	カリカリチー・スリサラダ	チーズ	油	キャベツ・小松菜・人参・ホールコシ・玉ねぎ	米酢・塩・こしょう	21.5 g	
	菓物（メロン）			メロン		2.4 g	
21水	サケの焼く焼き	さけ	精白米	しょうが	水	580 kcal	28.7 g
	油揚げのカリカリサラダ	油揚げ	油・三温糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・人参・しょうが	米酢・塩・醤油	19.2 g	
	真だくさんみそ汁	みそ・豆腐	ごま油	しょうが・にんにく・しょうが・人参	水・だし・削り節	2.2 g	
22木	スリ・チー・ツナのミートソース	ツナ・レバー・豚肉・大豆・チーズ	スリ・チー・マヨネーズ・油・薄力粉	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコシ・玉ねぎ	米酢・塩・醤油・からし・粉・白こしょう	584 kcal	25.8 g
	じゃがいも・入りサラダ			河内晩柑		20.8 g	
	菓物（河内晩柑）					2.1 g	
23金	カツオめし	かつおのり	精白米・ごま油・三温糖	しょうが・枝豆	水・油・みりん・醤油	670 kcal	28.6 g
	生揚げと野菜のみそ汁	生揚げ・みそ	上白糖・油・ごま	大根・人参・えのき・長ねぎ・小松菜	だし・削り節・水	22.9 g	
	干草和え	油揚げ・鶏卵		人参・ゆず・大根・小松菜	だし・醤油・酒・米酢・塩	2.4 g	
26月	鶏肉・高野豆腐	鶏肉・高野豆腐	精白米・米・茹でたまご・三温糖	干しいたけ・人参・ごぼう・マッシュルーム	水・だし・油・みりん・醤油	560 kcal	24.3 g
	きんぴら汁	豆腐・わかめ・昆布	ごま油・ごま油・ごま油	小松菜・新玉ねぎ	塩・油・醤油・だし・削り節・水	21.6 g	
	ししゃも・石垣揚げ	ししゃも		きゅうり・キャベツ・人参・しょうが	塩・油・醤油・酒・米酢・塩	2.1 g	
27火	ホエイ・ロー・チーズ	豚肉・生揚げ	精白米・小麦・油・三温糖・ごま油	長ねぎ・にんにく・キャベツ・ピーマン・ホウレンソウ	水・油・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム・マッシュルーム	645 kcal	23.8 g
	チンゲン菜と卵のスープ	鶏卵	ごま油	しょうが・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・マッシュルーム	水・鶏がら・塩・こしょう・醤油	22.3 g	
	フルーツ・ゼリー	果実		りんご・シユース・みかん・缶・バナナ缶	水	2.6 g	
28水	黒砂糖・パン	黒砂糖・パン	黒砂糖・パン	黒砂糖・パン	黒砂糖・パン	567 kcal	29.3 g
	魚のお茶・パン・粉焼き	魚				29.3 g	
	スライシー・ごまきいち					20.0 g	
29木	ABCワカロニスー	ベーコン	マカロニ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・しょうが・セロリ	塩・黒・こしょう・バター・マヨネーズ・鶏がらだし	2.5 g	
	ピピンバ	豚肉・鶏卵	精白米・ごま油・三温糖・白ごま油	にんにく・しょうが・長ねぎ・新玉ねぎ・にんにく・いんげんもやし・小松菜・人参	水・醤油・トウバンジャ・マヨネーズ・米酢	617 kcal	27.2 g
	豆腐とワカメのスー	豆腐・わかめ	上白糖	しょうが・玉ねぎ・長ねぎ	水・鶏がら・塩・こしょう・醤油	19.3 g	
30金	ポトフ	鶏肉・おから	精白米	しょうが・芋・油・三温糖・薄力粉・バナナ粉	玉ねぎ・人参・ごぼう	2.1 g	
	和風コロッケ					21.5 g	
	野菜の種ごまだれ					24.2 g	
31土	ほうろく・人参入りかき玉汁	だし昆布・削り節・鶏卵	でん粉	えのき・長ねぎ・豆腐・うろん岸	水・塩・醤油	2.3 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。