

令和7年度		港区立白金小学校					
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 体の調子を整える	その他	14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	ドライカレーライス	○	豚肉、豚しばり、レンズ豆	精白米、米粒麦、油、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、レーズン	塩、こしょう、パプリカ、カレー粉、赤ワイン、ベイリーフ、ケチャップ、トマトピューレ	605 kcal
	じゃがいも入りサラダ			じゃが芋、油、ごま油、上白糖	キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、玉ねぎ	米酢、塩、醤油、からし(粉)、白こしょう	19.6 g
	くだもの(なし)				梨		18.1 g
							1.7 g
3 水	ごはん	○		精白米		水	616 kcal
	とり肉のねぎソース		鶏肉	油、三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、米酢、水	24.5 g
	パリパリサラダ			ワタタン皮、油	キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	21.3 g
	奥だくさんみそ汁		削り節、みそ、豆腐	じゃが芋、こんにゃく	人参、大根、ごぼう、小松菜、長ねぎ	水	2.1 g
4 木	とりとごぼうのピラフ	○	鶏肉、ベーコン	精白米、米粒麦、オリーブ油、油	玉ねぎ、赤ピーマン、ごぼう、にんにく	水、塩、黒こしょう、醤油、白ワイン、ベイリーフ	568 kcal
	ミネストローネスープ		ベーコン、いんげん豆	マカロニ、じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、トマト缶、にんにく、しょうが、小松菜	トマトピューレ、塩、黒こしょう、オレガノ、バジル、鷹がらだし、ベイリーフ	21.0 g
	くだもの(ブルーベリー)				ブルーベリー		17.8 g
							2.3 g
5 金	高野豆腐のマーボー丼	○	豚肉、みそ、高野豆腐	精白米、米粒麦、油、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、だしの、干しいだけ	水、トウバンジャン、醤油、酒、デンプン、コチュジャン	586 kcal
	キャベツのきゅうりづけ			ごま、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、レモン果汁	塩、醤油、酢	20.2 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ、みかん缶、洋梨缶	水、赤ワイン	16.7 g
							2.2 g
8 月	アマトリチャーナ	○	ベーコン、豚肉、チーズ	スパゲティ、オリーブ油、バター、上白糖	パセリ、にんにく、玉ねぎ、人参、トマト缶	塩、こしょう、ベイリーフ、トマトペースト、鶏がら、ナツメグ、セージ、オリーブオイル、赤ワイン	682 kcal
	ビーンズサラダ		大豆、ひよこ豆	でん粉、油、じゃが芋、ごま油、三温糖	人参、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、玉ねぎ	カレー粉、酢、塩、黒こしょう	26.0 g
	バナナケーキ		鶏卵、牛乳	薄力粉、上白糖、油、粉糖	バナナ	ベーキングパウダー	22.8 g
							2.2 g
9 火	ごはん	○		精白米、米粒麦		水	622 kcal
	さばのみそ煮		さば、みそ	三温糖	しょうが	酒、醤油、みりん、水	24.5 g
	菊花あえ		昆布だし		小松菜、えのき、人参、もやし、菊の花	醤油、みりん、酢	24.5 g
	生揚げのすまし汁		だし昆布、削り節、生揚げ		人参、大根、長ねぎ	水、塩、醤油、酒	2.5 g
10 水	キャロットライス	○		精白米、米粒麦、油	人参	水、塩、黒こしょう	621 kcal
	チキンフリカッセ		鶏肉、牛乳、生クリーム	油、バター、薄力粉	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム	塩、白ワイン、白こしょう、鶏がら、水	23.1 g
	小松菜とハムのサラダ		ハム	油	小松菜、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	りんご酢、塩、黒こしょう	23.3 g
	アップルゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース、りんご缶	水、白ワイン、ゼリーカップ	2.1 g
11 木	ごはん	○		精白米		水	655 kcal
	さけコロッケ		さけ	じゃが芋、油、三温糖、薄力粉、パン粉	玉ねぎ、人参	醤油、塩、水	24.9 g
	小松菜のあえもの			ごま油、三温糖、ごま	小松菜、キャベツ、もやし、人参	醤油、塩、とうがらし	23.7 g
	めかだま汁		豆腐、めかだ、鶏卵、削り節	でん粉、ごま油	だけのこ、人参、干しいだけ、長ねぎ	水、鶏がら、塩、白こしょう、醤油	1.9 g
12 金	ごはん	○		精白米		水	564 kcal
	シシャモのから揚げ		ししゃも	油、でん粉		塩、こしょう	19.2 g
	キャベツとわかめの辛子醤油		わかめ	ごま、三温糖、ごま油	人参、キャベツ	からし(粉)、醤油	16.7 g
	いも団子汁		鶏肉、削り節	じゃが芋、でん粉	人参、小松菜、白菜、大根、長ねぎ	水、醤油、酒、塩	1.9 g
16 火	ごはん	○			巨峰、シャインマスカット		
	ちりめんじゃこ、わかめごはんの素		ちりめんじゃこ、わかめ	精白米、米粒麦、油、ごま		水、酒、醤油、みりん	574 kcal
	豚肉じゃが		豚肉、削り節	じゃが芋、こんにゃく、油、三温糖	人参、玉ねぎ、干しいだけ、サヤエンドウ	みりん、塩、醤油、酒、水	21.1 g
	蓮わかめのきんぴら		蓮わかめ	油、こんにゃく、三温糖	人参、ごぼう	みりん、醤油、とうがらし	14.8 g
17 水	セサミパン	○		セサミパン			2.5 g
	魚のカレーマリネ		めかじき	でん粉、油、上白糖	玉ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン	白ワイン、白こしょう、パセリ、米酢、ベイリーフ、塩、カレー粉	629 kcal
	こひきいも			じゃが芋		塩、黒こしょう	28.2 g
	ABCマカロニスー		ベーコン	マカロニ	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、セロリ	塩、黒こしょう、ベイリーフ、醤油、鷹がらだし、水	27.3 g
18 木	秋の香りごはん	○	鶏肉、油揚げ	精白米、油、三温糖、さつま芋	人参、干しいだけ、しめじ	醤油、酒	2.4 g
	生揚げと野菜の炒め煮		豚肉、生揚げ、削り節	油、こんにゃく、三温糖、でん粉	人参、だけのこ、ごぼう、干しいだけ、さやいんげん	酒、塩、醤油、みりん、水、一味唐辛子	615 kcal
	なめこ汁		豆腐、さば、みそ		なめこ、大根、長ねぎ	水	26.1 g
	くだもの(みかん)				みかん		22.0 g
19 金	ごはん	○		精白米、米粒麦		水	2.0 g
	イカのチリソース		いか	でん粉、油、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、長ねぎ	トマトピューレ、トマトケチャップ、酒、トウバンジャン、パプリカ、チリパウダー	598 kcal
	もやしとわかめのごま醤油		わかめ	ごま、三温糖、ごま油	もやし、小松菜、人参	塩、醤油、酢、からし(粉)	25.6 g
	たまごスープ		鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、えのき、長ねぎ、チンゲンサイ	塩、醤油、酢、からし(粉)	19.2 g
24 水	かき玉うどん	○	だし昆布、削り節、豚肉、油揚げ、鶏卵	油、うどん	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	水、鶏がら、塩、白こしょう、醤油	2.0 g
	はりはりサラダ		ハム	緑豆春雨、ごま油、三温糖	切干し大根、キャベツ、人参、きゅうり	水、みりん、塩、醤油	648 kcal
	きなこおはぎ		きな粉、小豆	もち米、上白糖、三温糖		米酢、醤油、塩、からし(粉)	27.5 g
						水、塩	19.8 g
25 木	ごはん	○		精白米		水	2.0 g
	魚のしぐれ煮		しいら	でん粉、油、こんにゃく、三温糖、ごま	しょうが、人参、ごぼう	酒、酒、醤油、みりん、水	588 kcal
	いなか汁		鶏肉、みそ、煮干し	さつま芋、こんにゃく	人参、大根、長ねぎ、しめじ、小松菜	塩、ゆかり粉	24.6 g
	野菜のゆかり和え				きゅうり、キャベツ、もやし	水	15.0 g
26 金	ガバオライス	○	鶏肉、大豆	精白米、米粒麦、ごま油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	塩、ゆかり粉	1.9 g
	白玉焼き		鶏卵			ナンブルー、醤油、オイスターソース、みりん、塩、こしょう、バジル、チリパウダー	589 kcal
	ビーフンと豚肉のソテー		豚肉	油、ビーフン、上白糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら	塩、こしょう、紙皿	26.8 g
	くだもの(ぶどう)				巨峰	塩、こしょう、オイスターソース、醤油	18.8 g
29 月	ごはん	○		精白米		水	1.8 g
	さんまのかば焼き		さんま	油、でん粉、三温糖	しょうが	醤油、酒、みりん、だし汁	669 kcal
	ごま和え			白ごま、白ごま、三温糖	小松菜、キャベツ、もやし、人参	醤油	24.3 g
	けんちん汁		豆腐、昆布、削り節	油、里芋	大根、人参、ごぼう、長ねぎ	醤油、塩、水	28.5 g
30 火	きな粉豆乳トースト	○	豆乳、きな粉	無塩食パン、三温糖		醤油、塩、水	2.0 g
	チリコンカン		金時豆、いんげん豆、豚肉、豚しばり	オリーブ油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶	塩	576 kcal
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	バナナ、ブルーベリー	赤ワイン、トマトケチャップ、塩、ベイリーフ、チリパウダー、タイム、オレガノ	27.8 g
						赤ワイン	20.4 g
							1.2 g

※今月の地産地消：こまつな、ブルーベリー（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。

※★は特別栽培作物です。