1月 こんだてひょう

2026年 1月

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ごはん	○		精白米		水	685 kcal
	おみくじコロッケ		豚肉,うずら卵,ウインナー,チーズ	じゃが芋,油,三温糖,薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ,人参	醤油,塩,水	24.1 g
	野菜の磯和え		のり	三温糖	キャベツ,小松菜,人参,もやし	醤油,酢	23.3 g
	七草すいとん		鶏肉,油揚げ	白玉粉,薄力粉	しょうが,人参,大根,かぶ,せり,かぶの葉	水,だし昆布,だし削り節,酒,醤油,塩	2.3 g
13 火	黒豆ご飯	○	大豆,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖		水,醤油,みりん,塩,だし削り節,酒	653 kcal
	田作り		かえり煮干し,大豆	でん粉,油,三温糖		合成清酒,みりん,醤油	27.6 g
	紅白なます			上白糖,白ごま	人参,大根	塩,りんご酢,塩,醤油	18.4 g
	かきたま汁		さば節,豆腐,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	2.1 g
	白玉ぜんざい		小豆	もち,三温糖		水,塩,ゼリーカップ	
14 水	ごはん	○		精白米		水	613 kcal
	家常豆腐		豚肉,生揚げ,みそ	油,上白糖,でん粉	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,人参,キャベツ,チンゲンサイ,しょうが	醤油,酒,トウバンジャン,鶏がら,水	25.5 g
	春雨の中華和え		カットわかめ	緑豆春雨,油,ごま油	人参,キャベツ,もやし	米酢,塩,醤油,ラー油	18.4 g
	くだもの（リンゴ）★				りんご		1.7 g
15 木	めでたいバーガー	○	たい	丸パン,薄力粉,パン粉,油		白ワイン,カレー粉,塩,黒こしょう,水,中濃ソース,ケチャップ,粒マスタード	667 kcal
	パリパリサラダ			ワンタン皮,油	キャベツ,人参,小松菜,とうもろこし,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	29.9 g
	ABCスープ		鶏肉,なると	油,マカロニ	人参,玉ねぎ,れんこん,キャベツ,小松菜	水,鶏がら,塩,ベイリーフ,こしょう,パセリ	28.1 g
	紅白ムース		寒天,ゼラチン,牛乳,生クリーム	上白糖	いちご,レモン	水,ゼリーカップ	2.6 g
16 金	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		水	612 kcal
	ひごの屋の柔らかチキン南蛮		鶏肉,鶏卵	三温糖,薄力粉,でん粉,油,マヨネーズ(卵なし)	にんにく,玉ねぎ,ピクルス,レモン果汁	塩,醤油,酢,水,パセリ	30.0 g
	塩昆布の炒め無限キャベツ		塩昆布	油,ごま	キャベツ	塩	20.8 g
	根菜スープ		鶏肉		しょうが,人参,玉ねぎ,大根,れんこん,小松菜	鶏がら,水,塩,酒,醤油,こしょう	1.8 g
19 月	ムロこまご飯	東京牛乳	むろあじ削り節	精白米,米粒麦,ごま	小松菜	合成清酒,醤油	601 kcal
	すき焼き煮		牛肉,削り節,焼き豆腐	油,三温糖,こんにゃく,麩	玉ねぎ,人参,白菜,長ねぎ	水,酒,みりん,醤油	26.8 g
	ごま和え			ごま,白ごま,三温糖	小松菜,もやし,人参	みりん,醤油	19.9 g
	くだもの（ポンカン）★				ぽんかん		1.7 g
20 火	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン			572 kcal
	ブリック（チュニジア）		豚肉,うずら卵	油,じゃが芋,薄力粉,春巻きの皮(生),油	玉ねぎ	食塩,黒こしょう,クミン(粉),パプリカ,水	21.3 g
	ひよこ豆のスープ		ベーコン,ひよこ豆	じゃが芋	人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	水,鶏がら,塩,ベイリーフ,こしょう	25.5 g
	サラダメシュイヤ（チュニジア）			オリーブ油,三温糖	トマト,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,ホールコーン,にんにく,レモン	塩,黒こしょう,クミン(粉),コリアンダー,とうがらし	2.7 g
21 水	白飯	○		精白米		水	563 kcal
	ししゃもの石垣揚げ		ししゃも	ごま,黒ごま,薄力粉,油		水,塩	21.9 g
	ちゃんこ汁		鶏肉,だし昆布,削り節,生揚げ,たら	油,ごま油,こんにゃく	しょうが,ごぼう,人参,大根,干しいたけ,しめじ,白菜,長ねぎ	水,塩,醤油,酒	19.6 g
	野菜のおかか和え		糸削り節	三温糖	小松菜,人参,キャベツ	みりん,醤油	1.4 g
22 木	サーモンのクリームスパゲティ	○	ベーコン,さけ,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,油,米粉	しょうが,長ねぎ,セロリ,にんにく,玉ねぎ,人参,エリンギ,しめじ,ホールコーン,小松菜	塩,白こしょう,鶏がら,水,塩,黒こしょう,白ワイン,パセリ,オレガノ	584 kcal
	インサラータ・ルッサ		ツナ	じゃが芋,マヨネーズ(卵なし)	人参,グリンピース,レモン,ピクルス	塩,黒こしょう	25.4 g
	くだもの（せとか）				せとか		20.0 g
							1.6 g
23 金	白飯	○		精白米		水	641 kcal
	白身魚の釈迦酢餡かけ		さめ	米粉,じゃが芋,油,上白糖	玉ねぎ,人参	酒,塩,水,だし昆布,だし削り節,みりん,醤油,酢,カレー粉	27.0 g
	具だくさん味噌汁		削り節,豚肉,豆腐,みそ,みそ	油,こんにゃく	小松菜,長ねぎ,大根,人参	水	19.1 g
	いちごの米粉豆乳ヨーグルトかけ		豆乳ヨーグルト	上白糖,米粉	レモン果汁,いちご	豆乳クリーム,水	2.0 g
26 月	しおむすび	○		精白米		水	650 kcal
	いぶりがっこの炒め物			ごま油,白ごま	たくあん		29.7 g
	さけの塩焼き		さけ			塩	19.9 g
	きりたんぽ汁		鶏肉,生揚げ	ごま油,里芋,こんにゃく,きりたんぽ	人参,ごぼう,しめじ,まいたけ,白菜,長ねぎ,せり,しょうが	酒,塩,醤油,鶏がら,水	2.4 g
27 火	特製カレー	○	豚肉	精白米,油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,トマト,いちごジャム	水,赤ワイン,豚骨,塩,こしょう,ベイリーフ,ターメリック,ケチャップ,ウスターソース,カレー粉	672 kcal
	ハム入りコールスローサラダ		ハム	油	キャベツ,人参,ホールコーン,小松菜,玉ねぎ	酢,塩,白こしょう	21.5 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,白桃缶,パイン缶,いちご	水,白ワイン	18.5 g
							2.0 g
28 水	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		水	598 kcal
	くじらの東煮		鯨肉	じゃが芋,でん粉,米粉,油,三温糖	にんにく,大根,しょうが	醤油,みりん,だし汁	27.3 g
	海藻入りサラダ		茎わかめ	油,ごま油,三温糖,白ごま	キャベツ,小松菜,人参	米酢,塩,醤油,からし(粉)	18.3 g
	豆腐入りかき玉汁		だし昆布,削り節,鶏卵,豆腐	でん粉	人参,玉ねぎ,長ねぎ	水,塩,醤油	2.1 g
29 木	きな粉あげパン	○	きな粉	ミルクパン,油,グラニュー糖		塩	686 kcal
	ビーフシチュー		牛肉,いんげん豆	油,じゃが芋,三温糖,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,グリンピース	塩,白こしょう,赤ワイン,豚骨,水,ベイリーフ,ケチャップ,トマトピューレ,デミグラスソース,パプリカ,タイム,クローブ	27.7 g
	花野菜のみそドレッシング		みそ	油,三温糖,ごま油	ブロッコリー,キャベツ,もやし,人参	酢,醤油	30.4 g
							2.6 g
30 金	キムチチャーハン	○	豚肉	精白米,米粒麦,油,三温糖	ピーマン,人参,長ねぎ,キムチ	水,醤油,塩,こしょう	597 kcal
	サワラの香味焼き		さわら	白ごま	長ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,酒	30.5 g
	もやしときゅうりのナムル			ごま油,白ごま	人参,きゅうり,もやし	醤油,塩,ラー油	21.2 g
	韓国風雑煮		鶏肉,鶏卵	トック,でん粉	しょうが,干しいたけ,大根,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,トウバンジャン	2.6 g

行事食「人日の節句」

行事食「おせち」

白金小開校記念日 給食委員が考えたお祝い献立です！

港区食育推進献立 商店街コラボメニュー「ひごの屋(赤坂・青山)」

みんなでLunch！Delicious Day！【食育の日】

国際科で選ばれた！4年3組 チュニジアのサラダ

世界の料理「チュニジア」

国際科で選ばれた！4年4組 イタリアのサラダ

港区食育推進献立 米粉利用推進メニュー

全国学校給食週間（1/24～30）「最初の給食」

郷土料理「秋田県」

全国学校給食週間「くじら」

全国学校給食週間「きなこ揚げパン」

※今月の地産地消：こまつなは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。