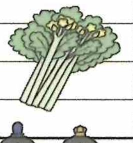
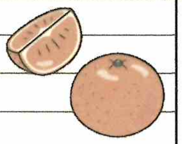
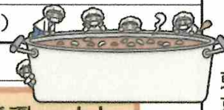
3月 こんだてひょう

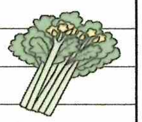
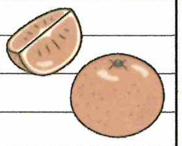
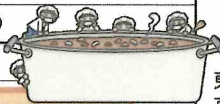
2026年 3月　　　　港区立白金小学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	豆乳きなこフレンチトースト 	○	鶏卵,豆乳,きな粉	無塩食パン,上白糖		バニラエッセンス,塩	575 kcal
	ポトフ		豚肉,ウインナー	油,じゃが芋	セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,キャベツ,ブロッコリー	水,豚骨,白ワイン,塩,こしょう,ベイリーフ(粉)	24.5 g
	ハニーサラダ			じゃが芋,油,オリーブ油,はちみつ	キャベツ,きゅうり,人参	塩,米酢,粒マスタード	25.8 g
							1.8 g
3 火	ちらしずし	○	昆布,えび,油揚げ,たい,鶏卵,のり	精白米,上白糖,三温糖,油	れんこん,人参,干しいたけ,かんぴょう	水,米酢,塩,酒,醤油,みりん	583 kcal
	菜の花のすまし汁		あられはんぺん,豆腐,昆布		えのき,大根,菜の花	酒,塩,醤油,だし削り節,水	27.2 g
	小松菜の辛子和え 行事食「桃の節句（ひなまつり）」			白ごま	もやし,人参,小松菜	からし(粉),醤油	17.2 g
	ひなまつりムース		寒天,豆乳	上白糖,上新粉	いちご	水,抹茶,ゼリーカップ	2.4 g
4 水	ハムピラフ 	○	ハム	精白米,オリーブ油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン	水,塩,こしょう,パセリ	675 kcal
	鶏肉のクリーム煮		鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	上白糖,油,マカロニ,バター,薄力粉	にんにく,人参,しめじ,玉ねぎ	水,塩,こしょう,コリアンダー,鶏がら,ローリエ,パセリ	24.5 g
	じゃがいもとベーコンのサラダ		ベーコン	じゃが芋,油	人参,小松菜,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,からし(粉)	25.8 g
	くだもの（せとか）				せとか		2.5 g
5 木	ご飯	○		精白米		水	615 kcal
	ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮,薄力粉,ごま油,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,しょうが,えのき	水,塩,オイスターソース,こしょう,醤油	20.7 g
	ナムル			油,ごま油,三温糖,ごま	もやし,人参,小松菜,にんにく	醤油,トウバンジャン	21.5 g
	春雨と豆腐の中華スープ		豆腐	緑豆春雨,ごま油	しょうが,人参,干しいたけ,たけのこ,白菜,チンゲンサイ,長ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	1.6 g
6 金	わかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米,白ごま		水	677 kcal
	広島風お好み焼き 国際科で選ばれた！5年1組 郷土料理「広島県」		豚肉,いか,糸削り節,青のり	薄力粉,でん粉,マヨネーズ(卵なし),三温糖,油,中華麺	キャベツ	ベーキングパウダー,水,かつおだし,塩,中濃ソース	22.0 g
	呉の肉じゃが		牛肉	油,牛脂,しらたき,じゃが芋,三温糖	玉ねぎ	水,だし削り節,酒,塩,醤油	25.8 g
	レモン酢あえ		だし昆布		きゅうり,キャベツ,人参,ほうれん草,レモン	塩,醤油	2.5 g
9 月	チリビーンズライス 『チョコレートタッチ』『わかったさんのプリン』	○	豚肉,豚レバー,大豆	精白米,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト缶	水,塩,カレー粉,赤ワイン,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース	668 kcal
	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	25.9 g
	チョコレートプリン		鶏卵,豆乳	上白糖,スイートチョコレート		バニラエッセンス,豆乳クリーム,アルミ茶碗蒸用	23.0 g
							2.3 g
10 火	大根めし	○	油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖	大根,大根葉	水,みりん,醤油,酒,だし削り節	677 kcal
	シシャモのから揚げ		ししゃも	でん粉,油		塩,こしょう	24.6 g
	すいとん		鶏肉,昆布	中力粉	大根,人参,白菜,長ねぎ,しょうが	水,塩,酒,醤油,だし削り節	20.6 g
	焼き芋			さつま芋			2.2 g
11 水	ご飯	○		精白米		水	645 kcal
	さんまのポーポー焼き 郷土料理「福島県」		さんま,鶏肉,みそ	三温糖,でん粉,油	人参,玉ねぎ,ごぼう,しょうが,長ねぎ	酒	26.8 g
	かまぼこと野菜の和え物		かまぼこ	油,ごま油,白ごま	人参,キャベツ,きゅうり	米酢,塩,醤油,こしょう	24.7 g
	こづゆ		ほたてがい,油揚げ	里芋,こんにゃく,麩,でん粉	大根,人参,ほんしめじ,えのき,小松菜	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	2.2 g
12 木	ピザトースト	○	ウインナー,チーズ	無塩食パン,バター,油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	塩,こしょう,トマトピューレ,ウスターソース	575 kcal
	マカロニサラダ		ハム,ツナ	マカロニ,マヨネーズ(卵なし)	人参,きゅうり	米酢,塩,こしょう,からし(粉)	26.5 g
	鶏ささみスープ		鶏肉	でん粉	しょうが,人参,玉ねぎ,ホールコーン,キャベツ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,醤油,ベイリーフ,こしょう	25.8 g
							2.3 g
13 金	*伊勢うどん*	○	だし昆布,削り節,牛肉	うどん,中ざら糖,三温糖	長ねぎ,こねぎ	水,だしむろあじ節,たまり醤油,醤油,みりん	641 kcal
	かきたま汁 国際科で選ばれた！5年3組 郷土料理「三重県」		だし昆布,削り節,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,大根,えのき,小松菜	水,塩,醤油	28.5 g
	赤福ぜんざい		小豆	三温糖,白玉粉		水,塩	15.5 g
							2.4 g
16 月	中華風おこわ	○	豚肉,干しえび,ほたてがい	精白米,もち米,ごま油,上白糖	人参,たけのこ,干しいたけ	水,酒,塩,オイスターソース,醤油	564 kcal
	ワンタンのパリパリサラダ			ワンタン皮,油,ごま油	人参,小松菜,もやし	醤油,米酢,塩,こしょう,ラー油	23.8 g
	卵とワカメのスープ		鶏肉,鶏卵,わかめ	白ごま	しょうが,玉ねぎ,えのき,長ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	19.0 g
	くだもの（デコポン）★				デコポン		2.4 g
17 火	ペスカトーレ	○	ベーコン,いか,えび,あさり,	スパゲティ,オリーブ油	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶,セロリ,パセリ	塩,こしょう,白ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,オレガノ,バジル,醤油,ベイリーフ,とうがらし,鶏がら,水	687 kcal
	ビーンズサラダ		いんげん豆,大豆	油	人参,ホールコーン,小松菜	米酢,塩,こしょう,ガーリックパウダー	30.9 g
	オレンジケーキ			マヨネーズ(卵なし),上白糖,薄力粉,米粉	オレンジジュース,オレンジマーマレード	豆乳クリーム,ベーキングパウダー,豆乳バター,マフィン白	22.2 g
							2.6 g
18 水	ご飯	○		精白米		水	641 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,だし汁,みりん,水	28.7 g
	糸寒天のゴマ酢かけ		油揚げ,糸寒天	三温糖,白ごま	きゅうり,人参,ブラックマッペもやし	醤油,米酢,みりん	21.7 g
	ジャガ芋と生揚げのみそ汁		削り節,生揚げ,みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	水	2.2 g
	くだもの（ネーブルオレンジ） 				ネーブルオレンジ		
19 木	ビーフカレー	東京牛乳	牛肉	精白米,油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,トマト缶,いちごジャム	水,赤ワイン,豚骨,塩,ベイリーフ(粉),トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉	695 kcal
	チョップドサラダ みんなでLunch！Delicious Day！【食育の日】		ベーコン	油	人参,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	米酢,塩,こしょう,ガーリックパウダー	21.2 g
	サイダーゼリー		寒天	上白糖	洋梨缶	水,サイダー,ゼリーカップ	21.9 g
							1.7 g
23 月	赤飯	○	ささげ	精白米,もち米,栗,黒ごま		水,塩	578 kcal
	照り焼きハンバーグ		牛肉,豚肉	パン粉,油,三温糖,でん粉	玉ねぎ,しょうが	塩,こしょう,ナツメグ,醤油,みりん,酒,水	23.5 g
	キャベツのゴマ酢和え			三温糖,白ごま	キャベツ,小松菜,人参	米酢,醤油,塩	18.7 g
	すまし汁			麩	大根,人参,長ねぎ,江戸菜	酒,醤油,塩,だし削り節,だし昆布,水	2.7 g
	くだもの（いちご）				いちご		

※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。

3月 こんだてひょう

2026年 3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
2 月	豆乳きなこフレンチトースト 	○	鶏卵,豆乳,きな粉	無塩食パン,上白糖		バニラエッセンス,塩	575 kcal
	ポトフ		豚肉,ウインナー	油,じゃが芋	セロリ,人参,玉ねぎ,しょうが,キャベツ,ブロッコリー	水,豚骨,白ワイン,塩,こしょう,ベイリーフ(粉)	24.5 g
	ハニーサラダ			じゃが芋,油,オリーブ油,はちみつ	キャベツ,きゅうり,人参	塩,米酢,粒マスタード	25.8 g
							1.8 g
3 火	ちらしずし	○	昆布,えび,油揚げ,たい,鶏卵,のり	精白米,上白糖,三温糖,油	れんこん,人参,干しいたけ,かんぴょう	水,米酢,塩,酒,醤油,みりん	583 kcal
	菜の花のすまし汁　行事食「桃の節句（ひなまつり）」		あられはんぺん,豆腐,昆布		えのき,大根,菜の花	酒,塩,醤油,だし削り節,水	27.2 g
	小松菜の辛子和え			白ごま	もやし,人参,小松菜	からし(粉),醤油	17.2 g
	ひなまつりムース		寒天,豆乳	上白糖,上新粉	いちご	水,抹茶,ゼリーカップ	2.4 g
4 水	ハムピラフ 	○	ハム	精白米,オリーブ油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン	水,塩,こしょう,パセリ	675 kcal
	鶏肉のクリーム煮		鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	上白糖,油,マカロニ,バター,薄力粉	にんにく,人参,しめじ,玉ねぎ	水,塩,こしょう,コリアンダー,鶏がら,ローリエ,パセリ	24.5 g
	じゃがいもとベーコンのサラダ		ベーコン	じゃが芋,油	人参,小松菜,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,からし(粉)	25.8 g
	くだもの（せとか）				せとか		2.5 g
5 木	ご飯	○		精白米		水	615 kcal
	ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮,薄力粉,ごま油,でん粉,油	キャベツ,長ねぎ,にら,にんにく,しょうが,えのき	水,塩,オイスターソース,こしょう,醤油	20.7 g
	ナムル			油,ごま油,三温糖,ごま	もやし,人参,小松菜,にんにく	醤油,トウバンジャン	21.5 g
	春雨と豆腐の中華スープ		豆腐	緑豆春雨,ごま油	しょうが,人参,干しいたけ,たけのこ,白菜,チンゲンサイ,長ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	1.6 g
6 金	わかめご飯	○	わかめごはんの素	精白米,白ごま		水	677 kcal
	広島風お好み焼き　国際科で選ばれた！5年1組 郷土料理「広島県」		豚肉,いか,糸削り節,青のり	薄力粉,でん粉,マヨネーズ(卵なし),三温糖,油,中華麺	キャベツ	ベーキングパウダー,水,かつおだし,塩,中濃ソース	22.0 g
	呉の肉じゃが		牛肉	油,牛脂,しらたき,じゃが芋,三温糖	玉ねぎ	水,だし削り節,酒,塩,醤油	25.8 g
	レモン酢あえ		だし昆布		きゅうり,キャベツ,人参,ほうれん草,レモン	塩,醤油	2.5 g
9 月	チリビーンズライス　『チョコレートタッチ』『わかったさんのプリン』	○	豚肉,豚レバー,大豆	精白米,油,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト缶	水,塩,カレー粉,赤ワイン,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース	668 kcal
	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	25.9 g
	チョコレートプリン		鶏卵,豆乳	上白糖,スイートチョコレート		バニラエッセンス,豆乳クリーム,アルミ茶碗蒸用	23.0 g
							2.3 g
10 火	大根めし	○	油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖	大根,大根葉	水,みりん,醤油,酒,だし削り節	677 kcal
	シシャモのから揚げ		ししゃも	でん粉,油		塩,こしょう	24.6 g
	すいとん		鶏肉,昆布	中力粉	大根,人参,白菜,長ねぎ,しょうが	水,塩,酒,醤油,だし削り節	20.6 g
	焼き芋			さつま芋			2.2 g
11 水	ご飯	○		精白米		水	645 kcal
	さんまのポーポー焼き　郷土料理「福島県」		さんま,鶏肉,みそ	三温糖,でん粉,油	人参,玉ねぎ,ごぼう,しょうが,長ねぎ	酒	26.8 g
	かまぼこと野菜の和え物		かまぼこ	油,ごま油,白ごま	人参,キャベツ,きゅうり	米酢,塩,醤油,こしょう	24.7 g
	こづゆ		ほたてがい,油揚げ	里芋,こんにゃく,麩,でん粉	大根,人参,ほんしめじ,えのき,小松菜	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	2.2 g
12 木	ピザトースト	○	ウインナー,チーズ	無塩食パン,バター,油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	塩,こしょう,トマトピューレ,ウスターソース	575 kcal
	マカロニサラダ		ハム,ツナ	マカロニ,マヨネーズ(卵なし)	人参,きゅうり	米酢,塩,こしょう,からし(粉)	26.5 g
	鶏ささみスープ		鶏肉	でん粉	しょうが,人参,玉ねぎ,ホールコーン,キャベツ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,醤油,ベイリーフ,こしょう	25.8 g
							2.3 g
13 金	*伊勢うどん*	○	だし昆布,削り節,牛肉	うどん,中ざら糖,三温糖	長ねぎ,こねぎ	水,だしむろあじ節,たまり醤油,醤油,みりん	641 kcal
	かきたま汁　国際科で選ばれた！5年3組 郷土料理「三重県」		だし昆布,削り節,鶏卵	でん粉	人参,玉ねぎ,大根,えのき,小松菜	水,塩,醤油	28.5 g
	赤福ぜんざい		小豆	三温糖,白玉粉		水,塩	15.5 g
							2.4 g
16 月	中華風おこわ	○	豚肉,干しえび,ほたてがい	精白米,もち米,ごま油,上白糖	人参,たけのこ,干しいたけ	水,酒,塩,オイスターソース,醤油	564 kcal
	ワンタンのパリパリサラダ			ワンタン皮,油,ごま油	人参,小松菜,もやし	醤油,米酢,塩,こしょう,ラー油	23.8 g
	卵とワカメのスープ		鶏肉,鶏卵,わかめ	白ごま	しょうが,玉ねぎ,えのき,長ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	19.0 g
	くだもの（デコポン）★				デコポン		2.4 g
17 火	ペスカトーレ	○	ベーコン,いか,えび,あさり,	スパゲティ,オリーブ油	玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶,セロリ,パセリ	塩,こしょう,白ワイン,トマトピューレ,トマトケチャップ,オレガノ,バジル,醤油,ベイリーフ,とうがらし,鶏がら,水	687 kcal
	ビーンズサラダ		いんげん豆,大豆	油	人参,ホールコーン,小松菜	米酢,塩,こしょう,ガーリックパウダー	30.9 g
	オレンジケーキ			マヨネーズ(卵なし),上白糖,薄力粉,米粉	オレンジジュース,オレンジマーマレード	豆乳クリーム,ベーキングパウダー,豆乳バター,マフィン白	22.2 g
							2.6 g
18 水	ご飯	○		精白米		水	641 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,だし汁,みりん,水	28.7 g
	糸寒天のゴマ酢かけ		油揚げ,糸寒天	三温糖,白ごま	きゅうり,人参,ブラックマッペもやし	醤油,米酢,みりん	21.7 g
	ジャガ芋と生揚げのみそ汁		削り節,生揚げ,みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	水	2.2 g
	くだもの（ネーブルオレンジ） 				ネーブルオレンジ		
19 木	ビーフカレー	東京牛乳	牛肉	精白米,油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,トマト缶,いちごジャム	水,赤ワイン,豚骨,塩,ベイリーフ(粉),トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉	695 kcal
	チョップドサラダ　みんなでLunch！Delicious Day！【食育の日】		ベーコン	油	人参,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	米酢,塩,こしょう,ガーリックパウダー	21.2 g
	サイダーゼリー		寒天	上白糖	洋梨缶	水,サイダー,ゼリーカップ	21.9 g
							1.7 g
23 月	赤飯	○	ささげ	精白米,もち米,栗,黒ごま		水,塩	578 kcal
	照り焼きハンバーグ		牛肉,豚肉	パン粉,油,三温糖,でん粉	玉ねぎ,しょうが	塩,こしょう,ナツメグ,醤油,みりん,酒,水	23.5 g
	キャベツのゴマ酢和え			三温糖,白ごま	キャベツ,小松菜,人参	米酢,醤油,塩	18.7 g
	すまし汁			麩	大根,人参,長ねぎ,江戸菜	酒,醤油,塩,だし削り節,だし昆布,水	2.7 g
	くだもの（いちご）				いちご		

※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。