



4月 こんだてひょう



2026年 4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	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	ちらしずし	○	さけのり	精白米、三温糖	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	590 kcal
	若竹煮		わかめちくわ	三温糖	新たけのこ	水、だし削り節、みりん、塩、醤油	22.9 g
	みそ汁		豆腐、みそ	じゃが芋	人参、玉ねぎ、小松菜	水、だし削り節	10.9 g
	桜抹茶団子		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	2.4 g
8 水	ごはん	○		精白米		水	604 kcal
	五目春巻き		豚肉、大豆	油、春巻きの皮、油、三温糖、ごま油、緑豆春雨、でん粉	しょうが、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、人参、にら	水、塩、醤油、こしょう、オイスターソース	20.2 g
	もやしと小松菜のナムル			ごま油	小松菜、人参、もやし	醤油、ラー油	23.6 g
	わかめスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	ごま油	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ	水、鶏がら、塩、醤油、こしょう	2.0 g
9 木	中華丼	○	豚肉、こうや豆腐	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、たけのこ、しょうが、にんにく	水、鶏がら、塩、こしょう、醤油、酒、オイスターソース、鶏がら	639 kcal
	大根ときゅうりのキムチ風			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	23.9 g
	五目スープ		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	23.2 g
	くだもの（セミノール）				セミノール		2.3 g
10 金	山菜ごはん	○	鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖	人参、ごぼう、干しいたけ、ふき、わらび、サヤエンドウ	水、酒、塩、醤油	581 kcal
	サワラの西京焼き		さわか、西京みそ	三温糖	しょうが	酒、醤油	31.3 g
	しらす入り磯和え		しらす干し、のり	三温糖	キャベツ、ブラックマッペもやし、人参	醤油、酢	18.9 g
	じゃがいもと生揚げの味噌汁		削り節、生揚げ、みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水	2.4 g
13 月	ごはん	○		精白米		水	597 kcal
	魚のマスタード焼き		しいら	三温糖、オリーブ油	レモン、パセリ	塩、黒こしょう、粒マスタード、醤油	28.6 g
	えびとアスパラのマヨサラダ		えび	マヨネーズ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	20.3 g
	ポテトのトマトスープ		ベーコン	油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、小松菜、しょうが、トマト缶	水、鶏がら、塩、ベイリーフ、パセリ、こしょう	2.2 g
14 火	チキンカレーライス※	○	鶏肉	精白米、米粒麦、油、じゃが芋、油、薄力粉	しょうが、セロリ、にんにく、いちごジャム、人参、玉ねぎ	水、鶏がら、カレー粉、塩、トマトケチャップ、ウスターソース、セージ、ローリエ、カレー粉	653 kcal
	小松菜サラダ			油	キャベツ、人参、ホールコーン、小松菜、玉ねぎ	米酢、醤油、塩、こしょう	23.7 g
	キャロットゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース、人参ジュース	水、ゼリーカップ	19.5 g
							1.8 g
15 水	わかめごはん※	○	わかめご飯の素	精白米		水	608 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、干しいたけ、さやいんげん	水、だし削り節、戻し汁、酒、塩、醤油	19.7 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	20.7 g
	くだもの（いちご）				いちご		1.7 g
16 木	ご飯※	○		精白米		水	676 kcal
	キャベツたっぷりメンチカツ※		豚肉、豆腐、こうや豆腐	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、だし汁	25.5 g
	海苔入りサラダ※		のり	ごま油、三温糖	水菜、キャベツ、人参、ブラックマッペもやし	醤油、塩	26.0 g
	卵とコーンのスープ		ベーコン、鶏卵	でん粉	人参、玉ねぎ、しょうが、クリームコーン、ホールコーン、ほうれん草	水、鶏がら、塩、醤油、ベイリーフ、こしょう	2.4 g
17 金	スパゲッティナポリタン	東京牛乳	豚肉、ベーコン、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	塩、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、中濃ソース、パセリ	661 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、粒マスタード	23.7 g	
	小松菜ケーキ		キューピーエッグケア、油、上白糖、薄力粉、米粉	小松菜	水、ベーキングパウダー	23.0 g	
						2.3 g	
20 月	チキンライス	○	鶏肉	精白米、米粒麦、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、トマトケチャップ	602 kcal
	ハム入りコルスローサラダ		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	22.6 g
	ポテトポタージュ		牛乳、生クリーム	じゃが芋、油、精白米、食パン	玉ねぎ、しょうが	水、鶏がら、塩、ベイリーフ、こしょう、パセリ	20.1 g
					2.7 g		
21 火	ごはん	○		精白米		水	580 kcal
	さけの照り焼き		さけ	油、三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、だし汁、みりん	28.7 g
	油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	油、三温糖、白ごま	キャベツ、きゅうり、人参、しょうが	米酢、塩、醤油	19.2 g
	貝だくさんみそ汁		みそ、豆腐	こんにゃく、じゃが芋	人参、ごぼう、小松菜	水、だし削り節	2.2 g
22 水	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン、マーガリン、オリーブ油	にんにく	パセリ	572 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、豚レバー、ベーコン、大豆、白いんげん豆、チーズ	油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、オールスパイス、ベイリーフ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、パセリ	26.8 g
	ツナ入り和風サラダ		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	米酢、塩、醤油、こしょう	23.9 g
	くだもの（南津海）				南津海		2.3 g
23 木	たけのこご飯	○	油揚げ	精白米、米粒麦	新たけのこ、サヤエンドウ	水、酒、塩、醤油、だし昆布、みりん、だし削り節	609 kcal
	ツナナゲット		豆腐、ツナ、鶏肉	でん粉、油	玉ねぎ	塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース	25.2 g
	えのき入りかき玉汁		鶏卵	でん粉	玉ねぎ、えのき、小松菜、長ねぎ	水、だし昆布、だし削り節、塩、醤油	25.0 g
	くだもの（清見オレンジ）				清見オレンジ		2.1 g
24 金	かやくご飯	○	だし昆布、油揚げ	精白米、もち米、三温糖	人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ	水、酒、塩、醤油	587 kcal
	めかじきの竜田揚げ		めかじき	油、でん粉	しょうが	醤油、酒、みりん	26.1 g
	小松菜の和え物			三温糖	小松菜、白菜、もやし、人参	だし汁、醤油、みりん	20.5 g
	みそ汁		油揚げ、みそ	じゃが芋	大根、人参、玉ねぎ、江戸菜	だし削り節、水	2.2 g
25 土	マーボーどん	（ブレックファスト）	豚肉、豚レバー、大豆、みそ、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、干しいたけ、たけのこ、にら	水、トウバンジャン、酒、醤油、チンメンジャン、コチュジャン、だし削り節、さんしょう	694 kcal
	めかじきスープ		鶏肉、めかじき	でん粉、ごま油	たけのこ、人参、えのき、小松菜、長ねぎ	水、鶏がら、だし削り節、塩、こしょう、醤油	25.8 g
	大学芋			油、さつま芋、三温糖、水あめ、黒ごま		水、醤油	17.2 g
							2.1 g
28 火	高野そぼろご飯	○	削り節、高野豆腐、鶏肉、鶏卵	精白米、米粒麦、油、三温糖	玉ねぎ、人参、しょうが	水、酒、みりん、醤油	589 kcal
	ワカサギの唐揚げ		わかさぎ	油、でん粉、米粉		塩、こしょう	24.1 g
	さつま芋とえのきの味噌汁		削り節、油揚げ、みそ	さつま芋	玉ねぎ、えのき	水	21.2 g
	モヤシのゴマ酢和え			三温糖、白ごま	ブラックマッペもやし、小松菜、人参	米酢、醤油、塩	2.0 g
30 木	親子丼	○	削り節、鶏肉、鶏卵、のり	精白米、米粒麦、三温糖、でん粉	玉ねぎ、切りみつば	水、だし昆布、塩、みりん、醤油、酒	695 kcal
	はりはりサラダ		ハム	ビーフン、ごま油、三温糖	切干大根、キャベツ、人参、小松菜	米酢、醤油、塩、からし	27.0 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	20.9 g
						1.9 g	