

5月 こんだてひょう

2026年5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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	中華ちまき	○	豚肉	もち米, 精白米, ごま油	人参, だけ, 干しいたけ, グリンピース	水, 酒, 醤油, みりん, 塩, 竹の皮	567 kcal
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン皮, ごま油	しょうが, 人参, 白菜, ブラックマッペもやし, 小松菜, 長ねぎ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	22.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	白桃缶, みかん缶, りんご缶		15.4 g
8月	ハヤシライス	○	豚肉, 生クリーム	精白米, 米粒麦, 油, バター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, にんにく, トマトジュース, しょうが	水, 赤ワイン, 塩, 黒こしょう, ベイリーフ, パプリカ, 中濃ソース, 醤油, デミグラスソース, パセリ, 鳥がらだし	642 kcal
	カリカリチーズ入りサラダ		チーズ	油	キャベツ, 小松菜, 人参, ホールコーン, 玉ねぎ	米酢, 塩, こしょう	23.3 g
	くだもの(金美果)				カラマンダリン		22.6 g
11月	ホイコーロー丼	○	豚肉, 生揚げ	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖, でん粉	長ねぎ, にんにく, キャベツ, ピーマン, 赤ピーマン, だけ	水, 酒, テンメンジャン, トウバンジャン, コチュジャン, 塩, 醤油, 黒こしょう	616 kcal
	チンゲンサイと卵のスープ		鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, 玉ねぎ, えのき, チンゲンサイ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	25.0 g
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ		20.9 g
12月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			559 kcal
	ポテトニョッキのトマト煮		ベーコン, 鶏肉	じゃが芋, 米粉, オリーブ油, 油	しょうが, 人参, 玉ねぎ, セロリ, にんにく, トマト缶, トマトジュース	塩, 水, 鶏がら, トマトケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン, 黒こしょう, ベイリーフ, パプリカ	21.9 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	21.2 g
13月	グリんピースごはん	○	昆布, わかめ, ご飯の素	精白米	グリんピース	水, 塩, 合成清酒	626 kcal
	とり肉のから揚げ		鶏肉	油, でん粉	しょうが, にんにく	醤油, 酒	24.6 g
	小松菜の甘醤油和え			三温糖	小松菜, もやし, キャベツ, 人参	醤油	22.7 g
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		油揚げ, みそ	じゃが芋	玉ねぎ, 長ねぎ	水, だし, 削り節	2.4 g
14月	カツおめし	○	かつお, のり	精白米, でん粉, 油, 三温糖	しょうが, 枝豆	水, 酒, みりん, 醤油, とうがらし	600 kcal
	生揚げと野菜のみそ汁		生揚げ, みそ		大根, 人参, えのき, 長ねぎ, 小松菜	だし, 削り節, 水	28.2 g
	千草和え		油揚げ, 鶏卵	上白糖, 油, 白ごま	人参, 切干し大根, 小松菜	だし, 汁, 醤油, 酒, 塩, 米酢	22.6 g
15月	コーンライス	○		精白米	ホールコーン	水, 塩, 白ワイン	563 kcal
	魚のお茶パン粉焼き		しいら, チーズ	マヨネーズ(卵なし), オリーブ油, パン粉		白ワイン, ガーリックパウダー, 塩, 白こしょう, せん茶	27.5 g
	鶏ささみスープ		鶏肉	でん粉	しょうが, 玉ねぎ, エリンギ, キャベツ, 小松菜	水, 鶏がら, 酒, 塩, 醤油, ベイリーフ, こしょう	16.2 g
	スパイシーこぶきいも			じゃが芋		塩, こしょう, カレー粉, チリパウダー, ガーリックパウダー, パプリカ	2.0 g
18月	ジャンバラヤ	○	鶏肉, ウィナー, えび, あさり	精白米, 米粒麦, オリーブ油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, セロリ, ピーマン, トマト缶	水, 塩, パプリカ, カレー粉, チリパウダー, オレガノ, タイム, 黒こしょう, 赤ワイン, トマトケチャップ	571 kcal
	ポトフ		ベーコン, 豚肉, いんげん豆	じゃが芋	人参, かつお, キャベツ, 小松菜, しょうが	白ワイン, 塩, 黒こしょう, ベイリーフ, 鳥がらだし, 水	23.8 g
	フルーツゼリー		寒天	上白糖	りんごジュース, みかん缶, 白桃缶	水, ゼリーカップ	18.2 g
19月	かき玉うどん	東京牛乳	削り節, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵	油, でん粉, うどん	玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, 長ねぎ, 小松菜	水, 昆布だし, 酒, みりん, 塩, 醤油	577 kcal
	野菜のゴマみそ和え		みそ	三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, キャベツ	みりん, 醤油	25.6 g
	よもぎだんご		きな粉	白玉粉, 上新粉, 上白糖, 三温糖	よもぎ	水, 塩	21.1 g
20月	ひじきご飯	○	だし, 昆布, 油揚げ, ひじき	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖	人参	水, 酒, 塩, 醤油, みりん	623 kcal
	サバの香味焼き		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
	ワンタンの和風パリパリサラダ			ワンタン皮, 油, 上白糖	人参, キャベツ, 江戸菜, もやし, しょうが	醤油, 酢, 塩, こしょう, 一味唐辛子	29.0 g
	具だくさんみそ汁		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	2.4 g
21月	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		水	595 kcal
	イカのチリソース		いか	油, でん粉, 油, 三温糖	長ねぎ, にんにく, しょうが	塩, 酒, 醤油, トマトケチャップ, ウスターソース, トウバンジャン, パプリカ, 水	25.4 g
	チャーホーサイ		豚肉	油, ごま油, 緑豆春雨	にんにく, しょうが, 人参, キャベツ, ブラックマッペもやし, にら	醤油, 塩, 白こしょう	19.7 g
22月	豆腐と小松菜の中華スープ	○	豆腐	ごま油	しょうが, だけ, こ, 小松菜, 長ねぎ	水, 鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油	2.0 g
	ポークカレーライス		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, いちごジャム	水, 赤ワイン, 豚骨, 塩, ベイリーフ, トマトケチャップ, ウスターソース, 醤油, カレー粉	670 kcal
	ビーンズサラダ		大豆, ひよこ豆	油, 三温糖	枝豆, きゅうり, 人参, ホールコーン, 玉ねぎ	りんご酢, 塩, 黒こしょう	24.0 g
25月	ツナピラフ	○	鶏肉, ツナ	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, 白ワイン, パセリ	645 kcal
	ポテトコロッケ		豚肉	油, じゃが芋, 薄力粉, パン粉	人参, 玉ねぎ	塩, こしょう, 水, 中濃ソース, だし汁	23.3 g
	春キャベツのサラダ			油	人参, キャベツ, きゅうり, 小松菜, 玉ねぎ	米酢, 塩, こしょう	23.4 g
	ABCマカロニスープ		ベーコン	マカロニ	玉ねぎ, 人参, しめじ, キャベツ, しょうが, セロリ	塩, 黒こしょう, ベイリーフ, 醤油, 鳥がらだし, 水	2.6 g
26月	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		水	569 kcal
	サケのみそマヨネーズ焼き		さけ, みそ	マヨネーズ(卵なし)		塩, こしょう, 白ワイン, からし(粉)	28.3 g
	おかかあえ		糸削り節		小松菜, ブラックマッペもやし, 人参	醤油, みりん, 塩	20.9 g
27月	卵入り五目スープ	○	鶏卵	でん粉	しょうが, 人参, えのき, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	水, 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油	2.0 g
	ピザトースト		ベーコン, チーズ	無塩食パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, トマト缶, マッシュルーム, ピーマン	トマトピューレ, 塩, 白こしょう, オレガノ	609 kcal
	コーンシチュー		鶏肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	油, じゃが芋, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, セロリ, しょうが, ホールコーン, クリームコーン	白ワイン, 水, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ	28.7 g
28月	そら豆の塩ゆで	○			空豆	塩	26.8 g
	高野豆腐の混ぜご飯		鶏肉, 高野豆腐	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖	干しいたけ, 人参, ごぼう, サヤエンドウ	水, だし, 酒, みりん, 醤油	567 kcal
	若竹汁		豆腐, わかめ, 昆布		小松菜, 新だけ, こ	塩, 薄口醤油, だし削り節, 水	24.8 g
	シシャモのから揚げ		ししゃも	油, でん粉		塩, こしょう	22.7 g
29月	小松菜とちくわのゴマ和え	○	ちくわ	三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜, ブラックマッペもやし	醤油	2.3 g
	ジャージャー麺		鶏卵, 豚肉, 豚レバー, 大豆, 西京みそ, 豆みそ	中華麺, 油, 三温糖, ごま油, でん粉	もやし, きゅうり, 小松菜, 人参, ピーマン, だけ, こ, 干しいたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく	トウバンジャン, テンメンジャン, コチュジャン, 合成清酒, 醤油, オイスターソース, 塩, 水	675 kcal
	大豆とサツマ芋の甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	でん粉, 油, さつま芋, 白ごま, 三温糖		醤油, みりん	30.0 g
29月	くだもの(メロン)	○			メロン		25.2 g
							2.3 g

※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。