



7月 こんだてひょう



令和8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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	なすとトマトのミートソースパグティ	○	豚肉、レバー、高野豆腐、チーズ	油、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、ジュース、パセリ、なす	赤ワイン、水、塩、こしょう、トマトピューレ、トマト、クチャップ、ウスターソース	592 kcal
	海藻サラダ		まわかめ	油、ごま油、上白糖	キャベツ、小松菜、人参	酢、塩、醤油、からし(粉)	25.2 g
	小玉スイカ					すいか	20.6 g
							2.5 g
2木	キムチチャーハン	○	豚肉、鶏卵	精白米、油、三温糖、白ごま	ピーマン、人参、長ねぎ、キムチ	水、酒、塩、醤油、こしょう	564 kcal
	春雨とホタテのスープ		豆腐、ほたてがい	でん粉、緑豆春雨、ごま油	しょうが、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、醤油	24.3 g
	蒸しとうもろこし					とうもろこし	16.5 g
							2.3 g
3金	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		水	597 kcal
	アジフライ		あじ	油、薄力粉、パン粉		塩、白こしょう、酒、水中濃ソース、だし汁	28.3 g
	磯あえ		のり	三温糖	人参、キャベツ、小松菜	醤油、酢	19.7 g
	豆腐とわかめのみそ汁		油揚げ、豆腐、わかめ、みそ		えのき、長ねぎ	水、だし、削り節	2.0 g
6月	あなごのちらしずし	○	昆布、あなご	精白米、上白糖、三温糖	人参、干しいたけ、かんぴょう、ホールコーン、オクラ	水、米酢、塩、みりん、合成清酒、醤油	609 kcal
	七夕すまし汁		豚肉、なると、生揚げ、かつお節、昆布	そうめん、麩	大根、人参、長ねぎ、小松菜	酒、醤油、塩、水	24.5 g
	ヨーグルトゼリーブルーベリーソース		寒天、ヨーグルト、牛乳	上白糖	ブルーベリー	水、赤ワイン、ゼリーカップ	15.9 g
							2.5 g
7火	カレーピラフ	○	豚肉、レバー	精白米、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース	水、カレー粉、塩、こしょう、トマト、クチャップ、ウスターソース	624 kcal
	うずら入りツナじゃが餃子		ツナ、うずら卵	じゃが芋、マヨネーズ(卵なし)、薄力粉、ぎょうざの皮、油	玉ねぎ	醤油、食塩、黒こしょう	23.9 g
	キャベツと鶏肉のスープ		鶏肉、レンズ豆	油	人参、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、セロリ、小松菜	水、鶏がら、塩、白こしょう、醤油、白ワイン、ペイリーフ	24.1 g
							2.2 g
8水	コーンライス	○		精白米、オリーブ油	ホールコーン	水、塩、白ワイン	610 kcal
	すずきのハーブパン粉焼き		すずき	オリーブ油、パン粉	にんにく	塩、こしょう、白ワイン、パセリ、オレガノ、醤油、パセリ	26.5 g
	ツナと切干大根のサラダ		ツナ	マヨネーズ(卵なし)、白ごま	小松菜、キャベツ、切干し大根、人参	塩、みりん、醤油、酢	23.5 g
	ポテトポタージュ		牛乳、生クリーム	じゃが芋、油、精白米、バター	玉ねぎ、しょうが、パセリ	水、鶏がら、塩、ペイリーフ、こしょう	2.5 g
9木	ガーリックライス	○		精白米、牛脂	にんにく、玉ねぎ	水、だし、削り節、醤油、塩、パセリ	706 kcal
	カルナバル監修 特製スペアリブ風		豚肉	ごま油、三温糖、でん粉	長ねぎ、にんにく、しょうが	鷹の爪、酒、醤油、水、炭酸水	23.2 g
	オリジナルドレッシングのサラダ			ごま油、はちみつ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、小松菜	ぼん酢、醤油、塩、こしょう	34.7 g
	レンズ豆のミネストローネ		レンズ豆	オリーブ油、じゃが芋	にんにく、人参、玉ねぎ、トマト缶、しょうが	鶏がら、水、塩	2.4 g
10金	冷やし中華そば	○	鶏肉、鶏卵	ラーメン、ごま油、油、三温糖	長ねぎ、にんにく、しょうが、小松菜、ブラックマッペ、もやし、きゅうり	ロックアイス、塩、合成清酒、ラー油、醤油、酢、みりん、だし、昆布、だし、煮干し、水、からし(粉)	599 kcal
	大豆とジャガ芋の甘辛あげ		大豆	三温糖、油、でん粉、じゃが芋、白ごま		醤油、みりん	29.0 g
	バレンシアオレンジ					バレンシアオレンジ	21.3 g
							2.6 g
13月	五目ご飯	○	だし、昆布、鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、油	人参、ごぼう、干しいたけ	水、塩、醤油、酒、みりん	587 kcal
	ワカサギのからあげ		わかさぎ	油、でん粉、米粉		塩、こしょう	24.2 g
	トマト肉じゃが		豚肉	油、じゃが芋、こんにゃく、三温糖	人参、玉ねぎ、トマト缶、グリーンピース	水、だし、削り節、醤油、みりん	19.6 g
	もやしのカレー風味あえ			油、ごま油	人参、きゅうり、ブラックマッペ、もやし、しょうが	カレー粉、醤油	2.3 g
14火	きな粉豆乳トースト	○	豆乳、きな粉	無塩食パン、三温糖		塩	568 kcal
	野菜のスープ煮		ウィンナー、ベーコン、鶏肉	じゃが芋	しょうが、人参、キャベツ、マッシュルーム、ブロッコリー	水、鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、ペイリーフ	25.0 g
	キャベツのフレンチサラダ			油	キャベツ、人参、小松菜、ホールコーン、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう	23.5 g
	冷凍ミカン					冷凍みかん	2.3 g
15水	うなぎのひつまぶし	○	昆布、うなぎ、のり	精白米、三温糖	枝豆	水、酒、醤油、みりん、とうがらし、さんしょう	661 kcal
	とうがんと卵のスープ		鶏肉、鶏卵	でん粉	冬瓜、人参、長ねぎ、えのき、しょうが	鶏がら、水、塩、白こしょう、醤油	27.4 g
	梅あえ			油、三温糖	きゅうり、キャベツ、梅干し	醤油、酢、ゆかり粉	19.3 g
	土用餅		小豆	白玉粉、上新粉、上白糖、三温糖		水、塩、ゼリーカップ	2.2 g
16木	夏野菜のトッピングカレー	東京牛乳	豚肉、鶏肉	精白米、米粒麦、油、薄力粉、でん粉、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマト、いちごジャム、なす、かぼちゃ、ズッキーニ	鶏がら、水、醤油、塩、カレー粉、白ワイン、中濃ソース、ガラムマサラ、クミン、みりん	694 kcal
	じゃがいものシャキシャキサラダ			じゃが芋、オリーブ油、三温糖	人参、ホールコーン、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	米酢、塩、黒こしょう、からし(粉)、醤油	21.6 g
	ピーチゼリー		寒天	上白糖	桃ジュース、白桃缶、黄桃缶	水、白ワイン、ゼリーカップ	22.7 g
							1.3 g

※今月の産地産消：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。