

令和8年度

港区立白金小学校

| 日       | 献立名           | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                   | その他                                                | 14歳未満<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|---------------|----|-------------------------|--------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|
| 2<br>水  | ドライカレーライス     | ○  | 豚肉、豚レバー、大豆              | 精白米、米粒麦、油、薄力粉      | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、レーズン          | 水、塩、白こしょう、パプリカ、カレー粉、赤ワイン、ベイリーフ、トマトケチャップ、トマトピューレ、醤油 | 597 kcal                      |
|         | じゃがいも入りサラダ    |    |                         | じゃが芋、油、ごま油、上白糖     | キャベツ、小松菜、人参、とうもろこし、玉ねぎ             | 米酢、塩、醤油、からし、白こしょう                                  | 20.4 g                        |
|         | くだもの（なし）★     |    |                         |                    | 梨                                  |                                                    | 19.0 g                        |
|         |               |    |                         |                    |                                    |                                                    | 1.6 g                         |
| 3<br>木  | 高野豆腐の麻婆丼      | ○  | 豚肉、豚レバー、みそ、高野豆腐         | 精白米、米粒麦、油、三温糖、でん粉  | にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、にら | 水、トウバンジャン、醤油、合成清酒、テンメンジャン、コチュジャン                   | 655 kcal                      |
|         | キャベツの香りづけ     |    |                         | ごま、三温糖             | キャベツ、きゅうり、人参、レモン果汁                 | 塩、醤油、酢                                             | 24.3 g                        |
|         | 白玉入りフルーツポンチ   |    |                         | 上白糖、白玉粉            | みかん缶、黄桃缶                           | 水、白ワイン                                             | 18.4 g                        |
|         |               |    |                         |                    |                                    |                                                    | 2.0 g                         |
| 4<br>金  | ご飯            | ○  |                         | 精白米                |                                    | 水                                                  | 620 kcal                      |
|         | くじらの寒煮        |    | 豚肉                      | でん粉、米粉、じゃが芋、油、三温糖  | にんにく、大根、しょうが                       | 醤油、みりん、だし汁                                         | 24.2 g                        |
|         | パプリカサラダ       |    |                         | ワタタン皮、油            | キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ                    | 米酢、塩、こしょう                                          | 17.7 g                        |
|         | けんちん汁         |    | 豆腐、昆布                   | 油、里芋               | 大根、人参、ごぼう、長ねぎ                      | 醤油、塩、だし、削り節、水                                      | 1.6 g                         |
| 7<br>月  | とりとごぼうのピラフ    | ○  | 鶏肉、ベーコン                 | 精白米、米粒麦、オリーブ油      | 玉ねぎ、赤ピーマン、ごぼう、にんにく                 | 水、醤油、白ワイン、塩、黒こしょう、ベイリーフ                            | 585 kcal                      |
|         | 洋風卵焼き         |    | 豚肉、鶏卵                   | 油                  | にんにく、玉ねぎ、ピーマン、トマト                  | 塩、こしょう、オレガノ、トマトケチャップ、中濃ソース、だし汁                     | 24.4 g                        |
|         | ポテトと野菜のスープ    |    | ベーコン                    | じゃが芋               | しょうが、人参、玉ねぎ、小松菜                    | 水、鶏がら、塩、ベイリーフ、こしょう                                 | 22.2 g                        |
|         | ブルーネ          |    |                         |                    | ブルーネ                               |                                                    | 2.6 g                         |
| 8<br>火  | 秋の香りご飯        | ○  | 豚肉、油揚げ                  | 精白米、米粒麦、油、三温糖、さつま芋 | 人参、干しいたけ、しめじ                       | 醤油、合成清酒                                            | 581 kcal                      |
|         | シシャモの唐揚げ      |    | ししゃも                    | 油、でん粉              |                                    | 塩、こしょう                                             | 23.5 g                        |
|         | 小松菜のごま和え      |    | ちくわ                     | 三温糖、白ごま            | 小松菜、白菜、ブラックマッペもやし、人参               | 醤油                                                 | 22.6 g                        |
|         | 生揚げのすまし汁      |    | だし昆布、削り節、生揚げ            |                    | 人参、大根、長ねぎ                          | 水、塩、醤油、酒                                           | 2.3 g                         |
| 9<br>水  | 麦ご飯           | ○  |                         | 精白米、米粒麦            |                                    | 水                                                  | 619 kcal                      |
|         | さばのみそ煮        |    | さば、みそ                   | 三温糖、でん粉            | しょうが                               | 酒、醤油、みりん、水                                         | 24.5 g                        |
|         | 菊花あえ          |    |                         |                    | 小松菜、えのき、人参、ブラックマッペもやし、鶏の皮          | 醤油、みりん、昆布だし、酢                                      | 22.7 g                        |
|         | いも団子汁         |    | 鶏肉                      | じゃが芋、でん粉           | 人参、小松菜、白菜、大根、長ねぎ                   | 水、醤油、合成清酒、塩、だし昆布、だし削り節                             | 2.4 g                         |
| 10<br>木 | アマトリチャーナ      | ○  | ベーコン、豚肉                 | スバグティ、オリーブ油、上白糖    | パセリ、にんにく、人参、トマト缶、玉ねぎ               | ベイリーフ、トマトペースト、水、鶏がら、塩、こしょう、ナツメグ、セージ、オールドバイス、赤ワイン   | 610 kcal                      |
|         | ビーンズサラダ       |    | 大豆、ひよこ豆                 | でん粉、じゃが芋、ごま油、三温糖   | 人参、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、玉ねぎ            | カレー粉、酢、塩、黒こしょう                                     | 23.2 g                        |
|         | バナナケーキ        |    | 鶏卵、豆乳                   | 薄力粉、上白糖、油          | バナナ                                | ベーキングパウダー                                          | 20.8 g                        |
|         |               |    |                         |                    |                                    |                                                    | 1.9 g                         |
| 11<br>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                                           | 567 kcal                      |
|         | 塩肉じゃが         |    | 豚肉                      | じゃが芋、こんにゃく、油、三温糖   | 人参、玉ねぎ、干しいたけ、さやいんげん                | みりん、塩、醤油、酒、水、だし削り節                                 | 20.6 g                        |
|         | 茎わかめのきんぴら     |    | さつま揚げ、茎わかめ              | 油、三温糖              | 人参、ごぼう                             | みりん、醤油、とうがらし                                       | 14.0 g                        |
|         | ぶどう食べ比べ       |    |                         |                    | ぶどう                                |                                                    | 2.7 g                         |
| 14<br>月 | キャロットライス      | ○  |                         | 精白米、米粒麦、油          | 人参                                 | 水、塩、黒こしょう                                          | 629 kcal                      |
|         | チキンフリカッセ      |    | 鶏肉、牛乳、生クリーム             | 油、バター、薄力粉          | 玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム                    | 塩、白ワイン、白こしょう、鶏がら、水                                 | 22.5 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                                       | 24.7 g                        |
|         | アップルゼリー       |    | 寒天                      | 上白糖                | りんごジュース、りんご缶                       | 水、白ワイン                                             | 2.1 g                         |
| 15<br>火 | ご飯            | ○  |                         | 精白米                |                                    | 水                                                  | 655 kcal                      |
|         | 鮭コロッケ         |    | さけ                      | じゃが芋、油、三温糖、薄力粉、パン粉 | 玉ねぎ、人参                             | 塩、水                                                | 25.5 g                        |
|         | 小松菜のあえもの      |    |                         | ごま油、三温糖、ごま         | 小松菜、キャベツ、ブラックマッペもやし、人参             | 醤油、とうがらし                                           | 23.9 g                        |
|         | めかたま汁         |    | 豆腐、めかぶ、鶏卵               | でん粉、ごま油            | たけのこ、人参、干しいたけ、長ねぎ                  | 水、鶏がら、だし削り節、塩、白こしょう、醤油                             | 2.0 g                         |
| 16<br>水 | ミルクパン         | ○  |                         | ミルクパン              |                                    |                                                    | 633 kcal                      |
|         | チリコンカン        |    | 金時豆、いんげん豆、豚肉、豚レバー       | オリーブ油、じゃが芋、薄力粉     | にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶              | 赤ワイン、水、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、ベイリーフ、チリパウダー、タイム、オレガノ、醤油   | 25.5 g                        |
|         | マカロニサラダ       |    |                         | マカロニ、マヨネーズ（卵なし）    | 人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ                 | 米酢、塩、こしょう、粒マスタード                                   | 23.5 g                        |
|         | くだもの（なし）★     |    |                         |                    | 梨                                  |                                                    | 2.0 g                         |
| 17<br>木 | 麦ご飯           | ○  |                         | 精白米、米粒麦            |                                    | 水                                                  | 638 kcal                      |
|         | イカのチリソース      |    | いか                      | でん粉、米粉、ごま油、三温糖     | にんにく、しょうが、長ねぎ                      | 酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、合成清酒、トウバンジャン、パプリカ、チリパウダー        | 26.1 g                        |
|         | 春雨の中華ゴマサラダ    |    |                         | 緑豆春雨、ごま油、白ごま       | 人参、キャベツ、もやし、きゅうり                   | 米酢、塩、醤油、こしょう                                       | 21.4 g                        |
|         | たまごスープ        |    | 鶏卵                      | でん粉                | 人参、玉ねぎ、えのき、長ねぎ、小松菜                 | 水、鶏がら、塩、白こしょう、醤油                                   | 1.8 g                         |
| 18<br>金 | わかめご飯         | ○  | わかめ、ごはんの素               | 精白米、米粒麦、白ごま        |                                    | 水                                                  | 633 kcal                      |
|         | 手羽先風からあげ      |    | 鶏肉                      | でん粉、油、三温糖、白ごま      | にんにく、しょうが                          | 酒、醤油、水、黒こしょう                                       | 27.1 g                        |
|         | 大豆もやしと小松菜のナムル |    |                         | ごま油                | 小松菜、人参、大豆もやし                       | 醤油、ラー油                                             | 25.2 g                        |
|         | ピリ辛スープ        |    | 豚肉、豆腐、みそ                | 油                  | しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、シシトウ、にんにく       | 水、鶏がら、酒、醤油、こしょう、トウバンジャン                            | 2.3 g                         |
| 24<br>木 | かき玉うどん        | ○  | だし昆布、削り節、豚肉、かまぼこ、油揚げ、鶏卵 | 油、うどん              | 人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、小松菜                 | 水、みりん、塩、醤油                                         | 569 kcal                      |
|         | はりはりサラダ       |    | ハム                      | 緑豆春雨、ごま油、三温糖       | 切干し大根、キャベツ、人参、きゅうり                 | 米酢、醤油、塩、からし                                        | 25.2 g                        |
|         | 月見だんご（みだらし）   |    |                         | 白玉粉、三温糖、でん粉        |                                    | 水、醤油                                               | 18.4 g                        |
|         |               |    |                         |                    |                                    |                                                    | 2.6 g                         |
| 25<br>金 | チキンドリア        | ○  | 鶏肉、牛乳、チーズ               | 精白米、オリーブ油、バター、薄力粉  | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース             | 水、塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、ローリエ、トマトピューレ、トマトケチャップ、白こしょう     | 580 kcal                      |
|         | キャベツのスープ      |    | 豚肉、レンズ豆                 | じゃが芋               | 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、塩、ベイリーフ、こしょう                                 | 22.6 g                        |
|         | くだもの（みかん）★    |    |                         |                    | みかん                                |                                                    | 21.6 g                        |
|         |               |    |                         |                    |                                    |                                                    | 2.6 g                         |
| 28<br>月 | ナシゴレン         | ○  | 鶏肉、えび                   | 精白米、米粒麦、油、三温糖      | にんにく、しょうが、赤ピーマン、とうもろこし、レモン         | 水、酒、塩、こしょう、オースターソース、ナンプラー、醤油、トマトケチャップ、トウバンジャン、パセリ  | 563 kcal                      |
|         | ガドガド風サラダ      |    | 生揚げ                     | ごま、三温糖、白ごま         | 人参、キャベツ、小松菜、ブラックマッペもやし、にんにく、レモン果汁  | 醤油、トウバンジャン、塩                                       | 25.3 g                        |
|         | ビーフンスープ       |    | 豚肉                      | ビーフン、ごま油           | しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜                | 水、鶏がら、塩、こしょう、醤油                                    | 19.6 g                        |
|         |               |    |                         |                    |                                    |                                                    | 2.0 g                         |
| 29<br>火 | ご飯            | ○  |                         | 精白米                |                                    | 水                                                  | 679 kcal                      |
|         | サンマの蒲焼き       |    | さんま                     | 油、でん粉、三温糖          | しょうが                               | 醤油、酒、みりん、だし汁                                       | 24.5 g                        |
|         | キャベツとわかめのごま醤油 |    | わかめ                     | ごま、三温糖、ごま油         | キャベツ、もやし、小松菜、人参                    | 塩、醤油、酢、からし                                         | 26.5 g                        |
|         | いなか汁          |    | 鶏肉、みそ                   | さつま芋、こんにゃく         | 人参、大根、長ねぎ、しめじ、小松菜                  | 水、黒干しだし                                            | 2.2 g                         |
| 30<br>水 | チーズパン         | ○  |                         | チーズパン              |                                    |                                                    | 631 kcal                      |
|         | 魚のカレーマリネ      |    | めかじき                    | でん粉、油、上白糖          | 玉ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン                    | 白ワイン、白こしょう、パセリ、米酢、ベイリーフ、塩、カレー粉                     | 30.4 g                        |
|         | こらさいも         |    |                         | じゃが芋               |                                    | 塩、黒こしょう                                            | 27.3 g                        |
|         | ソイクリームスープ     |    | 豚肉、豆乳                   | 油、米粉               | 玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、セロリ                | 塩、黒こしょう、ベイリーフ、醤油、鶏がらだし、水                           | 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。