



令和7年度 12月 こんだてよいひょう



令和7年 12月 1日  
港区立高輪台小学校

日	こんだてめい		あかのなかま		きいろのなかま	みどりのなかま	その他	エネルギー たんぱく質
			牛乳	ちやにくになる	ねつやちからのもとなる	からだのちようしをととのえる		
1月		インディアンライス オープンオムレツ キャベツのサラダ トマトとマカロニのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,たまご,なまクリーム,パルメザンチーズ,ベーコン	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,とうもろこし,にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,セロリ,だいこん,ホールトマト	しお,かーこ,ちゅうのうソース,しょうゆ,トマトケチャップ,こしょう,す,こしょう,とんこつ,とりがら,明エ	616 kcal 27.1 g
2火		ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのサラダ とうふとえのきのみそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,もめんどうふ,わかめ,みそ	こめ,さとう,でんぶん,ごまあぶら,しろごま	にんにく,しょうが,きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん,りよくとうもやし,えのき	しょうゆ,さけ,みりん,す,いちみつどうがらし,けずりぶし	596 kcal 26.8 g
3水		チンジャオドン はるさめときのこのスープ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう,ぶたにく,もめんどうふ,ヨーグルト	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,はるさめ,ごまあぶら	たまねぎ,きゃべつ,たけのこ,ピーマン,あかピーマン,にんにく,しょうが,えのき,ほししいたけ,はくさい,ちんげんさい,ながねぎ,おうとう,りんご,みかん	さけ,しょうゆ,しお,こしょう,とりがら	589 kcal 26.3 g
4木		ガーリックフランス ホワイトシチュー だいこんとハムのサラダ いちご		ぎゅうにゅう,とりにく,ハム	ソフトフランスパン,バター,オリーブゆ,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,さとう	にんにく,ぱせり,しょうが,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,だいこん,きゅうり,いちご	しお,こしょう,しろワケ,とんこつ,とりがら,明エ,す,しょうゆ	589 kcal 20.6 g
5金		ごはん さけのみそマヨネーズやき てっつサラダ のっぺいじる		ぎゅうにゅう,さけ,みそ,ひじき,ちりめんじゃこ,とりにく	こめ,マヨネーズ,ごまあぶら,さとう,しろごま,さといも,こんにやく,でんぶん	きゃべつ,こまつな,にんじん,ごぼう,にんじん,ながねぎ	しお,こしょう,しろワケ,からし,す,しょうゆ,けずりぶし	619 kcal 30.4 g
8月		ながさきちゃんぽん ぶたにくとやさいのちゅうかいだめ さつまいものあげだんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく,かまぼこ,いか,ぶたにく,なまあげ	むしちゅうかめん,あぶら,でんぶん,さとう,ごま,さつまいも,しらたまこ,さとう,しろごま	ながねぎ,しょうが,ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,りよくとうもやし,にんにく,にんじん,ヤングコーン,ピーマン	とんこつ,とりがら,さけ,オスターソース,しょうゆ,しお,こしょう	592 kcal 30.3 g
9火		キャロットバターライス さかなのハーブやき フレンチサラダ ミネストローネ		ぎゅうにゅう,さめ,ぶたにく,ベーコン	こめ,バター,オリーブゆ,ばんこ,あぶら,さとう,マカロニ	にんじん,にんにく,れもんかじゅう,きゃべつ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,たまねぎ,セロリ,トマト,かぶのは,パセリ	しお,しろワケ,こしょう,パセリ,す,とりがら,トマトピューレ,トマトケチャップ,しょうゆ	588 kcal 31.1 g
10水		カレーライス フライピーズサラダ かくぎりりんごゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,アガー	こめ,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,でんぶん,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,にんじん,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,りんごジュース,りんご	あかワケ,かーこ,しお,しょうゆ,明エ,トマトケチャップ,トマトピューレ,コリアンダー,オーストラリス,ターメリック,オスターソース,チャツネ,こしょう,とりがら,とんこつ,す,からし	697 kcal 24.3 g
11木		こぎつねごはん きびなごとじゃがいものかわりみそあえ にらたまスープ みかん		ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,きびなご,だいず,みそ,たまご	こめ,あぶら,こんにやく,さとう,でんぶん,じゃがいも,バター,しろごま	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,しょうが,たけのこ,ほししいたけ,にら,みかん	さけ,しょうゆ,みりん,さけ,しお,だしじる,トマトケチャップ,とりがら,こしょう	612 kcal 26.6 g
12金		ごはん やきつくね ごまあえ とんじる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,だいず,たまご,ぶたにく,みそ,もめんどうふ	こめ,でんぶん,じょうはくとう,しろごま,さとう,あぶら,じゃがいも	れんこん,ながねぎ,たまねぎ,しょうが,こまつな,りよくとうもやし,にんじん,はくさい,ごぼう,にんじん,だいこん	しお,しょうゆ,みりん,さばぶし	624 kcal 29.4 g
15月		ごはん とりにくのちゅうかステーキ やきにくサラダ たまごとうふのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,もめんどうふ,たまご	こめ,ごまあぶら,あぶら,さとう,しろごま,でんぶん	にんにく,しょうが,きゃべつ,きゅうり,にんじん,こまつな,にんじん,えのき,ながねぎ	しょうゆ,さけ,テンメンジャン,しお,トウバンジャン,す,こしょう,とりがら	623 kcal 30.3 g
16火		とりごぼうごはん さわらのさいきょうやき れんこんとさつまいものあまからあげ だいこんとあぶらあげのみそしる ゆうきあまなつゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく,さわら,みそ,さいきょうみそ,あぶらあげ,みそ,かんてん	こめ,さとう,あぶら,でんぶん,さつまいも,しろごま,じょうはくとう	にんじん,ごぼう,しょうが,れんこん,だいこん,こまつな,ながねぎ,あまなつジュース	さけ,しょうゆ,だしこんぶ,しお,さばぶし,みりん,けずりぶし,ゼリーカップ	679 kcal 32.0 g
17水		みそカツどん タイピーエン りんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,みそ,ぶたにく,いか	こめ,はくりきこ,パンこ,あぶら,さとう,ごまあぶら,しろごま,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,はくさい,ながねぎ,りんご	しお,こしょう,さけ,かつおだし,さけ,とんこつ,とりがら,しょうゆ,オスターソース	633 kcal 28.4 g
18木		ごはん てづくりなめたけ すきやきに わかめともやしのすのもの		ぎゅうにゅう,ぶたにく,やきどうふ,かつおぶし,こんぶ,わかめ,ちりめんじゃこ	こめ,こんにやく,さとう,あぶら,ぶ	えのき,にんじん,はくさい,ながねぎ,しゆんぎく,きゅうり,りよくとうもやし	みりん,しょうゆ,さけ,しお,す,すくしょうゆ	591 kcal 32.9 g
19金		あしたばパン とりにくのマスタードやき ポテのフレンチサラダ ほうれんそうのスープ ココアゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,かんてん,なまクリーム	あしたばパン,パンこ,オリーブゆ,じゃがいも,あぶら,さとう,じょうはくとう	きゃべつ,きゅうり,とうもろこし,あかたまねぎ,しょうが,マッシュルーム,たまねぎ,ほうれんそう,いちご	しお,こしょう,トマトケチャップ,オスターソース,つぶマスタード,タバスコ,す,とりがら,明エ,しょうゆ,ココア,ゼリーカップ	587 kcal 28.5 g
22月		としこしょうどん ちくわのいそべあげ おひたし かぼちゃのこめケーキ		ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,ちくわ,あおのり	うどん,あぶら,さといも,こんにやく,はくりきこ,さとう,こめこ,じょうはくとう	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,はくさい,こまつな,にんじん,りよくとうもやし	さけ,しお,しょうゆ,みりん,あつけずりぶし,だしこんぶ,だしじる,パンブキンペースト,ベーキングパウダー	675 kcal 29.1 g

※天候等の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。

今月の平均栄養価	619kcal 28.4g
港区学校給食管理基準	620kcal 21.1～32.5g