



令和7年度 12月 こんだてよていひょう



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になる	からだのちょうしをととのえる				
1月	インディアンライス オープントマト 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,りんご	616 kcal 27.1 g		
2火	ごはん ぶたにくのしょうがやき きりばしらいこんのサラダ 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,きりばしらいこん,きゅうり,にんじん,りょくとうもやし,えのき	しょうゆ,さけ,みりん,す,いちみとうがらし,けずり,ぶし	596 kcal 26.8 g		
3水	チンジャオどん 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,キャベツ,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,オリーブ油,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,しろワイン,とんこつ,とりがら,りんご,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 てこつサラダ のっついじる		ぎゅうにゅう,さけ,みそ,ひじき,ちりめんじやこ,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,こんにゃく,でんぶん	キャベツ,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,しろワイン,からし,す,しょうゆ,けずり,ぶし	619 kcal 30.4 g		
8月	なかさきちゃんぽん 長崎県の郷土料理 ぶたにくとやさいのちゅうかいため 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,りょくとうもやし,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,オイスターソース,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,オリーブ油,ばんこ,あぶら,さとう,マカロニ	にんじん,ににく,れもんかじゅう,キャベツ,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,しろワイン,こしょう,パセリ,す,とりがら,トマトピュレ,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 フライビーンズサラダ かくぎりりんごゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,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	あかワイン,かーこ,しお,しょうゆ,オリーブ油,トマトケチャップ,トマトピュレ,コリアンダー,オルスルース,ターメリック,ウスターーソース,キャベツ,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 きびなごとじや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,だいす,みそ,たまご	こめ,あぶら,こんにゃく,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,だいす,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,りょくとうもやし,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	ににく,しょうが,キャベツ,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,トウバシンジャン,こしょう,とりがら	623 kcal 30.3 g		
16火	とりごぼうごはん オーガニック献立 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,さばし,みりん,けずり,ぶし,ゼリー	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,こしょう,ゆ,オイスター	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,ちりめんじやこ	こめ,こんにゃく,さとう,あぶら,ふ	えのき,にんじん,はくさい,ながねぎ,しゅんぎく,きゅうり,りょくとうもやし	みりん,しょうゆ,さけ,しお,す,うすくちゅうゆ	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 ポテトのフレンチサラダ 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,オリーブ油,じゃがいも,あぶら,さとう,じょうはくとう	キャベツ,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,ウスターーソース,つぶマスマダード,タパスコ,す,とりがら,りんご,こコア,ゼリーカップ	587 kcal 28.5 g		
22月	とこしうどん ちくわのいそべあげ おひたし かぼちゃのこめこケーキ		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,さとう,こんにゃく,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,りょくとうもやし	さけ,しお,しょうゆ,みりん,あけずり,ぶし,だしこんぶ,だじる,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
620kcal
21.1~32.5g