




1月 よていこんだてひょう



令和8年 1月 8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	からだのちょうしをととのえる		
9 金		すずしろごはん しろみぎかなのしゃかずあんかけ ごもくなます おしろこ		ぎゅうにゅう,あぶらあげ,さめ,こんぶ,あずき	こめ,あぶら,ごまあぶら,しろごま,こめこ,じゃがいも,あぶら,さとう,こんにやく,さとう,しらたまこ	だいこん,だいこんのは,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,しょうが,ゆず	さけ,しお,しょうゆ,けずりぶし,みりん,す,かーこ	710 kcal 30.5 g
13 火		ごはん まつかぜやき だいこんのかおりづけ たづくり じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう,とりにく,たまご,みそ,たづくり,わかめ,みそ	こめ,ばんこ,さとう,しろごま,さとう,じゃがいも	ながねぎ,ほししいたけ,しょうが,だいこん,ゆず,たまねぎ	みりん,しお,しょうゆ,す,だしこんぶ,けずりぶし	608 kcal 31.3 g
14 水		ツナごはん さつまいもとじゃこのあげに チンゲンサイときのこのちゅうかスープ こまつなケーキ		ぎゅうにゅう,ツナ,ちりめんじゃこ,もめんどうふ,たまご,こなチーズ,だしふんにゅう	さつまいも,でんぷん,あぶら,さとう,しろごま,ごまあぶら,はくりきこ,さとう,バター	にんじん,しょうが,ちんげんさい,ながねぎ,えのき,ぶなしめじ,ほししいたけ,こまつな	しお,さけ,しょうゆ,みりん,こしょう,とりから,ベーキングパウダー	676 kcal 23.9 g
15 木		ハニートースト ホワイトシチュー にんじんサラダ クランベリーゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく,ツナ,アガー	しよくパン,バター,はちみつ,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,しろごま,さとう	にんにく,しょうが,マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,パセリ,にんじん,キャベツ,れもんじる,らっきょう,クランベリージュース	しお,こしょう,しろわいん,とんこつ,とりから,ローリエ,しょうゆ,す	606 kcal 21.6 g
16 金		ごはん かみかみふりかけ ししゃものカレーあげ きんぴらごぼう にらたまスープ		ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,いとけずりぶし,ししゃも,たまご	こめ,しろごま,さとう,あぶら,はくりきこ,でんぷん,あぶら,こんにやく	ごぼう,にんじん,しょうが,たまねぎ,ほししいたけ,えのき,にら	しょうゆ,す,みりん,しお,こしょう,カレー,いちみどうからし,とりから,さけ	593 kcal 25.9 g
19 月		ゆかりごはん ちゅうかふうオムレツのあんかけ わかめのサラダ トックスープ		ぎゅうにゅう,たまご,とりにく,わかめ,ベーコン	こめ,ごまあぶら,でんぷん,さとう,トック	ながねぎ,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,えのき,きゃべつ,りよくとうもやし,にんじん,きゅうり,しょうが	ゆかり,しお,だしじる,しょうゆ,さけ,みりん,す,こしょう,とりから,とんこつ	596 kcal 24.2 g
20 火		あぶたまうどん もちこチキン おんやさいのみそドレッシング みかん		ぎゅうにゅう,けずりぶし,こんぶ,とりにく,あぶらあげ,たまご,とりにく,みそ	うどん,あぶら,でんぷん,じょうしんこ,あぶら,メープルシロップ,さとう,じゃがいも	たまねぎ,ながねぎ,こまつな,しょうが,にんにく,カリフラワー,にんじん,きゅうり,みかん	しお,しょうゆ,さけ,みりん,こしょう,オスターソース,す	639 kcal 32.8 g
21 水		ごはん のりのつくだに ジャージャンどうふ ナムル		ぎゅうにゅう,きざみのり,ぶたにく,なまあげ,みそ	こめ,さとう,あぶら,さとう,でんぷん,しろごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ,たまねぎ,たけのこ,グリーンピース,こまつな,にんじん,りよくとうもやし	けずりぶし,しょうゆ,みりん,トウバンジャン,しお,こしょう,さけ,とりから,オスターソース,す	660 kcal 29.0 g
22 木		カレーライス マカロニサラダ いちご		ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,マカロニ,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,いちご	あかつい,かーこ,しお,しょうゆ,ローリエ,ケチャップ,トマトビュレ,コリアンダー,オースバイス,ターメリック,ウスターソース,チャツネ,す,からし	625 kcal 22.0 g
23 金		ごはん にくじゃがコロッケ しおこんぶの風味づけ だいこんとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご,しおこんぶ,あぶらあげ,みそ	こめ,じゃがいも,マッシュポテト,あぶら,さとう,はくりきこ,パンこ	たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,だいこん,こまつな,ながねぎ	しお,こしょう,ナツメグ,しょうゆ,中濃ソース,赤ワイン,しお,うすくちしょうゆ,けずりぶし	627 kcal 20.7 g
26 月		しおおにぎり さけのてりやき おひたし とんじる みかん		ぎゅうにゅう,さけ,さばぶし,ぶたにく,みそ,もめんどうふ	こめ,でんぷん,さとう,あぶら,じゃがいも	しょうが,はくさい,こまつな,にんじん,りよくとうもやし,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,みかん	さけ,しお,しょうゆ,みりん	599 kcal 32.3 g
27 火		じゃこなめし ひごのやのやわらかチキンなんばん もやしとひじきのわふうサラダ とうふとえのきのすましじる		ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,とりにく,たまご,ひじき,もめんどうふ	こめ,ごまあぶら,ごま,さとう,はくりきこ,でんぷん,あぶら,マヨネーズ	こまつな,にんにく,たまねぎ,ピクルス,れもんじる,キャベツ,きゅうり,りよくとうもやし,えのき,ながねぎ	しお,しょうゆ,みりん,す,パセリ,こしょう,だしこんぶ,けずりぶし	613 kcal 32.2 g
28 水		コッペパン&ジャム とりにくのてりやき カレーシチュー フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,ヨーグルト	コッペパン,さとう,でんぷん,あぶら,じゃがいも,バター,はくりきこ	いちごジャム,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,あまなつみかん,りんごかんづめ,おうとうかんづめ	しょうゆ,さけ,みりん,赤ワイン,とりから,かーこ,しお,トマトケチャップ,ウスターソース	652 kcal 30.2 g
29 木		ソフトめん ミートソース パリパリれんこんサラダ りんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,モークレバー,チーズ	ソフトめん,あぶら,さとう,はくりきこ,バター	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,こまつな,きゃべつ,きゅうり,れんこん,りんご	しお,ナツメグ,オースバイス,こしょう,ケチャップ,トマトビュレ,赤ワイン,中濃ソース,しょうゆ,とんこつ,ローリエ,す,からし	592 kcal 21.2 g
30 金		ごはん むろあじのハンバーグ ごまあえ えどあまみそのみそしる		ぎゅうにゅう,むろあじ,もめんどうふ,みそ,えどあまみそ	こめ,でんぷん,こめこ,ごまあぶら,あぶら,さとう,しろごま,さとう,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,ほししいたけ,こまつな,りよくとうもやし,にんじん,はくさい,ぶなしめじ,にんじん,ながねぎ	しお,こしょう,しょうゆ,みりん,さけ,だしこんぶ,けずりぶし	601 kcal 28.6 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	626kcal
	27.1g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1~32.5g