



2がつ よていこんだてひょう



令和8年 2月 2日
港区立高輪台小学校
校長 杉山 太郎
栄養士 小山内幸世

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	そのた	エネルギー たんぱくしつ
			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		
2月		ごはん さめのからあげ ねぎソース やさいのピリからだれ いなかじる		ぎゅうにゅう,さめ,みそ,かつお ぶし,こんぶ	こめ,あぶら,でんぷん,さとう,し ろごま,あぶら,ごまあぶら,じゃが いも,こんにゃく	しょうが,ながねぎ,にんにく,りよくとう もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,だ いこん,だいこんのは,えのき,ほんしめ じ	しょうゆ,さけ,す どうがらし,からし	603 kcal 26.8 g
3火		きんぴらごはん いわしのつみれじる だいずしゃりしゃり		ぎゅうにゅう,こんぶ,ぶたにく,い わし,みそ,もめんどうふ,だい ず,あおのり	こめ,こんにゃく,あぶら,さとう,し ろごま,ごまあぶら,でんぷん	ごぼう,にんじん,にんじん,だいこん, しょうが,こまつな,ながねぎ	しょうゆ,さけ,しお	601 kcal 29.3 g
4水		ちゅうかどん フォーヌードルスープ マーラーカオ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,とり にく,たまご,なまクリーム	こめ,あぶら,でんぷん,こめこめ ん,はくりきこ,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししい たけ,たけのこ,はくさい,ちんげんさい, ながねぎ,りよくとうもやし,レモンか じゅう	しょうゆ,さけ,オイ スターソース,しお,こしよ う,ナンプラー,パ ーキングパウダー	652 kcal 28.3 g
5木		ハヤシライス にしゅるいのビーンズサラダ りんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ,き んときまめ,ひよこまめ	こめ,あぶら,バター,はくりきこ,あ ぶら	たまねぎ,にんにく,にんじん,ほんしめ じ,セロリ,パセリ,グリーンピース,キャベ ツ,にんじん,とうもろこし,きゅうり,りん ご	明エ,しお,こしよ う,ナンプラー,イ ースト,トマトケチャップ,トマ トピューレ,ウスターソ ース,中濃ソース,あかワ イン	625 kcal 21.6 g
6金		メープルフレンチトースト さっぱりポテトサラダ コーンシチュー		ぎゅうにゅう,たまご,つな,とりに く	しよくパン,さとう,バター,メー プルシロップ,じゃがいも,あぶら,は くりきこ	にんじん,たまねぎ,きゅうり,とうもろこ し,とうもろこし,パセリ	バナナエッセンス, す,しお,こしよ う,からし,しろワイ ン,ロリエ	634 kcal 24.6 g
9月		ごはん かつおでんぷ にくどうふ きくらげともやしのかふうあえ		ぎゅうにゅう,いとけずりぶし,や きどうふ,ぶたにく,かつおぶし, こんぶ,あぶらあげ	こめ,さとう,しろごま,こんにゃく, ふ,さとう,ごまあぶら	しょうが,にんじん,ほししいたけ,たま ねぎ,きくらげ,りよくとうもやし,こまつ な	みりん,しょうゆ,し お,さけ,す	611 kcal 29.2 g
10火		おせきはん とりのからあげ キャベツのしおこんぶサラダ すましじる		ぎゅうにゅう,あずき,とりにく,し おこんぶ,もめんどうふ,かまぼ こ	こめ,もちごめ,くろごま,さとう,ご まあぶら,でんぷん,あぶら,しろ ごま	しょうが,にんにく,きゃべつ,にんじん, きゅうり,ながねぎ,こまつな	うみのせい,しょう ゆ,さけ,しお,す くちしょうゆ,みり ん	615 kcal 24.9 g
12木		カレーうどん ししゃものからあげ おんやさいのみそドレ オレンジ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,かつおぶ し,こんぶ,ししゃも,つな	うどん,でんぷん,あぶら,でん ぷん,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,グリン ピース,きゅうり,オレンジ	しお,しょうゆ,カレー コ,す,こしょう,から し	599 kcal 30.6 g
13金		ごはん ジャンボあげぎょうざ キャベツときゅうりのゆかりづけ たまごとうふのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく, もめんどうふ,たまご	こめ,あぶら,ぎょうざのかわ,ごま あぶら,はくりきこ,でんぷん	にんにく,しょうが,きゃべつ,ながねぎ, にら,きゅうり,こまつな,にんじん,えの き	しお,こしょう,しょ うゆ,うみのせい, ゆかり	589 kcal 23.6 g
16月		わかめごはん チーズいりたまごやき ごまあえ とうふとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう,わかめごはんの もと,ぶたにく,たまご,ダイスチー ズ,こんぶ,みそ,みそ,もめんどう ふ	こめ,しろごま,あぶら,じゃがい も,しろごま,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな, りよくとうもやし,にんじん,はくさい,な がねぎ	しお,こしょう,しょ うゆ	600 kcal 26.7 g
17火		ミルクパン アッシュパルマンティエ ポトフ みかん		ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ, ベーコン,とりにく,ソーセージ	ミルクパン,あぶら,はくりきこ, じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, セロリ,キャベツ,だいこん,だいこんの は,みかん	カレー,ウスターソース,ト マトケチャップ,しょう ゆ,しお,こしょう, しろわいん,明エ	665 kcal 30.2 g
18水		ちゅうかおこわ タンホアタン はるさめサラダ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン, たまご,アガー	こめ,もちごめ,ごまあぶら,あぶ ら,こんにゃく,さとう,じゃがいも, でんぷん,はるさめ,じょうはくとう	しょうが,ほししいたけ,たけのこ,にん じん,グリーンピース,たまねぎ,とうもろこ し,えのき,みずな,りよくとうもやし,きゅ うり,きくらげ,ぶどうジュース	しょうゆ,さけ,し お,みりん,しろワイ ン,こしょう,す,から し	586 kcal 21.1 g
19木		コーンバターライス とりにくのりんごソース だいこんサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン	こめ,バター,じょうはくとう,あぶ ら,さとう,ABCまかに	とうもろこし,にんじん,りんご,レモン, だいこん,きゅうり,にんじん,たまねぎ, キャベツ	しお,しろワイ ン,こしょう,しょう ゆ,す,みりん,あか ワイン,からし,明 エ,パセリ	599 kcal 23.4 g
20金		ごはん さばのしおやき ぶたにくとおおなのいためもの じゃがもちスープ		ぎゅうにゅう,さば,ぶたにく,あ ぶらあげ,とりにく,かつおぶし, こんぶ	こめ,あぶら,じゃがいも,でん ぷん	こまつな,きゃべつ,にんじん,だいこん, ながねぎ,ごぼう,えのき	しお,こしょう,しょ うゆ,みりん	601 kcal 32.9 g
24火		ごはん れんこんとだいずのつくね シャキシャキあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう,だいず,おから,ぶ たにく,とりにく,たまご,わかめ, みそ	こめ,でんぷん,さとう,あぶら,し ろごま,じゃがいも	れんこん,にんじん,しょうが,きりぼし だいこん,りよくとうもやし,こまつな,に んじん,きゅうり,たまねぎ	さけ,しょうゆ,みり ん,しお,す,からし	612 kcal 26.6 g
25水		ジャージャーめん ブロッコリーとキャベツのちゅうかサラダ りんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,はっ ちようみそ	ごまあぶら,ちゅうかめん,あぶ ら,さんおんとう,でんぷん,しろごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, たまねぎ,ほししいたけ,ながねぎ,ブ ロッコリー,キャベツ,きゅうり,りんご	さけ,トウバンジャン, テンメンジャン, しょうゆ,オスターソ ース,す,ラーゆ	598 kcal 25.5 g
26木		メキシカンピラフ ごまドレサラダ きのこクリームスープ つぶつぶオレンジゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン, ぎゅうにゅう, アガー	こめ,あぶら,さとう,しろごま,はく りきこ,バター,はちみつ	トマトジュース,にんじん,たまねぎ,マッ シュルーム,とうもろこし,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが,し いたけ,ほんしめじ,パセリ,オレンジ ジュース,みかん	しお,カレー,あか ワイン,トマトケチャップ,こ しょう,す,しょうゆ, からし,とりから,ロ リエ	599 kcal 20.0 g
27金		ごはん しろみぎかなのBBQソース なまあげとやさいのみそいため さつまじる		ぎゅうにゅう,メルルーサ,なまあ げ,みそ,とりにく	こめ,さとう,あぶら,でんぷん,さ つまいも,こんにゃく	にんにく,たまねぎ,しょうが,にんじん, たけのこ,はくさい,さやえんどう,ごば う,だいこん,ながねぎ	しお,こしょう,さ け,トウバンジャン, ウスターソース,しょう ゆ,からし,トウバン ジャン,みりん,け ずりぶし	601 kcal 29.8 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	611kcal
	26.4g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1~32.5g