



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になる	からだのちうしをととのえる			
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,でんぶん,さとう,し ろごま,あぶら,ごまあぶら,じやが いも,こんにゃく	しようが,ながねぎ,にんにく,りょくどう 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, とうがらし,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 だいすしやりしゃり			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 す,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,でんぶん	ごぼう,にんじん,にんじん,だいこん, しようが,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,どり にく,たまご,なまクリーム	こめ,あぶら,でんぶん,こめこめ ん,はくりきこ,さとう	しようが,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,りょくとうもやし,レモンか じゅう	しょうゆ,さけ,オイ タソース,しお,こしょ う,ナンプラ,バ キンギングバウダ	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,グリンピース,キャベ ツ,にんじん,どうもろこし,きゅうり,りん ご	マヨ,しお,こしょ う,ナツメグ,オールスパ イスドトマトチャツブ,トマ トピュレ,ウスターソ ース,中濃ソース,あかワ	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,どりに く	しょくパン,さとう,バター,メープ ルシロップ,じやがいも,あぶら,は くりきこ	にんじん,たまねぎ,きゅうり,どうもろこ し,どうもろこし,パセリ	バニラエッセンス, しお,こしょ う,からし,しろワイン,ロ リエ	634 kcal 24.6 g
9月	ごはん かつおでんぶ 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	しようが,にんじん,ほししいたけ,たま ねぎ,きくらげ,りょくとうもやし,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 すまじる			ぎゅうにゅう,あずき,どりにく,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,でんぶん,あぶら,しろ ごま	しようが,にんにく,きやべつ,にんじん, きゅうり,ながねぎ,こまつな	うみのせい,しょ ゆ,さけ,しお,うす 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,でんぶん,あぶら,でんぶ ん,じやがいも,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,か れこ,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 たまごどうふのちゅうかスープ			ぎゅうにゅう,ぶたにく,どりにく, 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,でんぶん	にんにく,しょうが,きやべつ,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 どうふとこまつなみそしる			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,じやがい も,しろごま,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな, りょくとうもやし,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,どりにく,ソーセージ	ミルクパン,あぶら,はくりきこ, じやがいも,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	カレコ,ウスターソース, マケチャツブ,しょ ゆ,しお,こしょ う,しろわいん,マヨ	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,どりにく,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,じやがいも, でんぶん,はるさめ,じょはくどう	しようが,ほししいたけ,たけのこ,にん じん,グリンピース,たまねぎ,どうもろこ し,えのき,みずなり,りょくとうもやし,きゅ うり,きくらげ,ぶどうジュース	しお,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,どりにく,ベーコン	こめ,パター,じょはくどう,あぶ ら,さとう,ABCまかろに	どうもろこし,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,こ しょ う,しょ うゆ,す, みりん,あかワイ, からし,マヨ,ハ セリ	599 kcal 23.4 g
20金	ごはん さばのしおやき ぶたにくとあおなのいためもの じやがいもとたまねぎのみそしる			ぎゅうにゅう,さば,ぶたにく,あ ぶらあげ,どりにく,かつおぶし, こんぶ	こめ,あぶら,じやがいも,でんぶ ん	こまつな,きやべつ,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 れんこんとだいすのつくね シャキシャキあえ じやがいもとたまねぎのみそしる			ぎゅうにゅう,だいす,おから,ぶ たにく,どりにく,たまご,わかめ, みそ	こめ,でんぶん,さとう,あぶら,し ろごま,じやがいも	れんこん,にんじん,しょうが,きりぼ し,だいこん,りょくとうもやし,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 ちょうみそ	ごまあぶら,ちゅうかめん,あぶら, さんおんとう,でんぶん,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,オイスター ソース,ラーメン	598 kcal 25.5 g
26木	メキシカンピラフ ごまだれサラダ 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,どうもろこし,グリンピース, 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,カレコ,あかワイ ン,トマトチャツブ,こ しょ う,す,しょ うゆ,からし,とりがら,ロ リエ	599 kcal 20.0 g
27金	ごはん しろみざかなの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,どりにく	こめ,さとう,あぶら,でんぶん,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,ごぼ う,だいこん,ながねぎ	しお,こしょ う,さ け,トマトチャツブ,ウ カタソース,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。

今月の平均栄養価	611 kcal
26.4g	
港区学校給食管理基準	620 kcal
21.1~32.5g	

平均栄養価は、管理基準の±10%の範囲で設定しています。