



# 3がつ よていこんだてひょう



令和8年 3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	ちやにくなる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしをととのえる		
2月		ごはん さばのこうみやき わかめのサラダ かぶとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう,わかめ,あぶらあげ,みそ,さば	こめ,しろごま,さとう,ごまあぶら	ながねぎ,しょうが,にんにく,きゃべつ,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,かぶ,かぶのは	しょうゆ,みりん,さけ,す,けずりぶし	585 kcal 27.7 g
3火		ちらしずし とうふとなのはなのすましじる ひなまつりゼリー		ぎゅうにゅう,たまご,きざみのり,もめんどうふ,ちらしかまぼこ,かんでん,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,じょうはくとう	にんじん,ほししいたけ,かんぴょう,れんこん,さやえんどう,なのはな,いちごジャム	さけ,だしこんぶ,す,しお,けずりぶし,みりん,しょうゆ,まっちゃん,あかワイン,	579 kcal 17.6 g
4水		メキシカンピラフ ツナいりコーンサラダ ポテトクリームスープ せとか		ぎゅうにゅう,ぶたにく,つな,ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも,バター,はくりきこ	とまとジュース,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,にんにく,にんじん,ぶなしめじ,しょうが,せとか	しお,かーこ,オースパイク,あかワイン,トマトケチャップ,こしょう,す,とりがら,こしょう,パセリ	590 kcal 20.1 g
5木		あげパン ミネストローネ ごまドレサラダ ココアゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン,かんでん,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,こみックスこパン,さとう,あぶら,マカロニ,しろごま,じょうはくとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,トマト,かぶのは,パセリ,キャベツ,きゅうり,いちご	しなもん,とりがら,トマトピューレ,トマトケチャップ,しお,こしょう,しょうゆ,す,からし,ココア	598 kcal 24.9 g
6金		ゆかりごはん あつやきたまご もやしとニラのごまふうみ はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう,たまご,とりにく,みそ	こめ,あぶら,じょうはくとう,さとう,ごまあぶら,しろごま	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,りょくとうもやし,にんじん,にら,はくさい,ほんしめじ,えのき,ながねぎ	ゆかり,さけ,しお,しょうゆ,ラー油,とうぼんじやん,けずりぶし	608 kcal 24.1 g
9月		ごはん さかなのチーズつつみあげ きりぼしだいこんのサラダ チンゲンサイときのこのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう,さめ,チーズ,もめんどうふ	こめ,はるまきのかわ,はくりきこ,あぶら,さとう,ごまあぶら,しろごま	しょうが,たまねぎ,きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん,りょくとうもやし,ちんげんさい,ながねぎ,えのき,ぶなしめじ,ほししいたけ	しょうゆ,さけ,す,いちみつからし,しお,こしょう,とりがら	599 kcal 27.0 g
10火		ごはん とりのからあげ きゃべつのかふうあえ 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,わかめ,みそ	こめ,あぶら,でんぶん,さとう,ごまあぶら,しろごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	しょうゆ,さけ,とうぼんじやん,だしこんぶ,けずりぶし	601 kcal 25.6 g
11水		ミートスパゲティ フレンチサラダ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たいず,スモークレバー,チーズ	スパゲティ,オリーブ油,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,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,おうとうかん,みかんかん,パインかん,いちご,レモンかじゅう	しお,パセリ,オースパイク,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,あかワイン,ソース,しょうゆ,とんこつ,叫エ,す	608 kcal 23.2 g
12木		ごもくチャーハン ナムル わんたんスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,ごまあぶら,あぶら,しろごま,あぶら,さとう,わんたんのかわ	しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ながねぎ,グリーンピース,こまつな,りょくとうもやし,にんじん,たけのこ,はくさい	しお,しょうゆ,こしょう,す,とりがら,さけ,こしょう	591 kcal 22.6 g
13金		ごはん ジャンボあげぎょうざ パンサンスー とうふとわかめのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,もめんどうふ,わかめ	こめ,あぶら,ぎょうざのかわ,ごまあぶら,はくりきこ,はるさめ,しろごま	にんにく,しょうが,きゃべつ,えのき,ながねぎ,にら,にんじん,きゅうり,りょくとうもやし,たけのこ	しお,こしょう,しょうゆ,す,からし,とりがら	601 kcal 21.0 g
16月		カラフルピラフ マセドアンサラダ はくさいとくだんごのスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,たまご	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,でんぶん	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,あかパプリカ,さやいんげん,きゅうり,とうもろこし,しょうが,はくさい,ぶなしめじ,こまつな	しろうけ,しお,こしょう,す,からし,しょうゆ,とりがら,とんこつ,叫エ	587 kcal 22.0 g
17火		ごはん ししゃものしおやき ぶたにくとはるさめのソテー たまごとわかめのスープ		ぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,たまご,わかめ	こめ,あぶら,はるさめ,しろごま	にんじん,きゃべつ,にら,しょうが,ながねぎ	しお,こしょう,オスターソース,しょうゆ,とりがら	591 kcal 28.1 g
18水		セルフおえかきパン はくさいのクリームに フライビーンズサラダ ブラッドオレンジ		ぎゅうにゅう,とりにく,なまクリーム,たいず	しょくパン,あぶら,はくりきこ,バター,でんぶん,さとう	いちごジャム,はくさい,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほんしめじ,パセリ,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,ブラッドオレンジ	しろうけ,しお,こしょう,とんこつ,とりがら,叫エ,す,からし	588 kcal 23.0 g
19木		カレーライス コールスローサラダ カルピスゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく,かんでん,カルピス	こめ,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,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,あかたまねぎ,とうもろこし	あかワイン,カレー,しお,しょうゆ,ろーりえ,トマトケチャップ,トマトピューレ,コリアンダー,オースパイク,グリーンパプリカ,ソース,キャベツ,こしょう,とりがら,とんこつ,す,からし	650 kcal 21.7 g
23月		おせきはん ぶりのさいきょうやき はくさいのぼんずあえ とうふのすましじる みたらしだんご		ぎゅうにゅう,あずき,ぶり,みそ,さいきょうみそ,もめんどうふ,かまぼこ	こめ,もちごめ,くろごま,でんぶん,しらたまこ,じょうはくとう,さとう	こまつな,にんじん,はくさい,レモンかじゅう	さけ,みりん,しょうゆ,しお,うすくちしょうゆ	629 kcal 32.0 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	600kcal
	24.0g
港区学校給食管理基準	620kcal
	21.1~32.5g