



4がつ よていこんだてひょう



港区立高輪台小学校
令和8年 4月 6日

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	からだのちようしをととのえる		
7 火		マーボーどん はるさめサラダ きよみオレンジ 2~6年生給食始		ぎゅうにゅう,ぶたにく,スモークレバー,もめんどうふ,みそ	こめ,あぶら,じょうはくどう,でんぷん,ごまあぶら,はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,にら,ながねぎ,たけのこ,りよくどうもやし,にんじん,きゅうり,きくらげ,きよみオレンジ	トウバンジャン,とりがら,さけ,しょうゆ,テンメンジャン,す,からし	627 kcal 26.0 g
8 水		とりごもくうどん ぶたにくとやさいのちゅうかいため だいがくいも		ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,ぶたにく	うどん,あぶら,さといも,こんにやく,さとう,ごま,さつまいも,みずあめ,くろごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,にんにく,しょうが,ヤングコーン,ピーマン,キャベツ,もやし	さけ,しお,しょうゆ,みりん,イスターソース	600 kcal 24.7 g
9 木		コーンピラフ しろみぎかなのハーブやき にしゅるいのビーンズサラダ トマトとレタスのスープ		ぎゅうにゅう,とりにく,さわら,きんとさまめ,ひよこまめ,たまご	こめ,あぶら,オリーブ油,パンこ,でんぷん	にんにく,にんじん,どうもろこし,レモンかじゅう,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,トマト,レタス	しお,こしょう,しょうゆ,しろワイン,パセリ,す,とんこつ,とりがら,叫エ,さけ	593 kcal 32.5 g
10 金		カレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー 1年生給食始		ぎゅうにゅう,ぶたにく,アガー	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,どうもろこし,ぶどうジュース	あかワイルド,カレー,しお,しょうゆ,叫エ,トマト,ケチャップ,トマトピューレ,コリアンダー,オリーブオイル,ターメリック,ウスターソース,チャップ,こしょう,す	672 kcal 21.5 g
13 月		ごはん とりにくのからあげ こまつなのいそあえ 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,きぎみのり,かつおぶし,わかめ,しろみそ,あかみそ	こめ,あぶら,でんぷん,じゃがいも	しょうが,にんにく,りよくどうもやし,キャベツ,こまつな,たまねぎ	しょうゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,けずり,ぶし	580 kcal 26.3 g
14 火		チャーハン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ にくだんごとはくさいのスープ なつみみかん		ぎゅうにゅう,たまご,ぶたにく	こめ,ごまあぶら,あぶら,じょうはくどう,しろごま,でんぷん,はるさめ	にんじん,ながねぎ,ほししいたけ,グリーンピース,きりぼしだいこん,りよくどうもやし,きゅうり,しょうが,たけのこ,はくさい,こまつな,なつみみかん	さけ,しょうゆ,しお,こしょう,す,とりがら	595 kcal 26.0 g
15 水		ツナトースト ポークビーンズ アスパラガスのサラダ		ぎゅうにゅう,ツナ,ぶたにく,だいたい	しよくパン,たまご,ぶししょうマヨネーズ,あぶら,じゃがいも,さとう,バター,はくりきこ	たまねぎ,どうもろこし,にんにく,にんじん,セロリ,キャベツ,きゅうり,あかたまねぎ,アスパラガス	こしょう,あかワイルド,とりがら,とんこつ,叫エ,しお,デミグラスソース,ちゅうのうソース,トマトケチャップ,トマトピューレ,す,からし	589 kcal 26.2 g
16 木		ごはん とうふハンバーグ バターコーンポテト ミネストローネ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,おしどうふ,たまご,ベーコン	こめ,あぶら,パンこ,じゃがいも,バター,マカロニ	たまねぎ,どうもろこし,にんにく,にんじん,セロリ,トマト,かぶ,パセリ	あかワイルド,しょうゆ,しお,オリーブ,こしょう,トマトケチャップ,ちゅうのうソース,とりがら,トマトピューレ	694 kcal 31.8 g
17 金		たけのこごはん さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら とうふとえのきのすましじる		ぎゅうにゅう,あぶらあげ,さわら,しろみそ,さいきょうみそ,もめんどうふ	こめ,さとう,あぶら,こんにやく,じゃがいも,しろごま	しんたけのこ,さやいんげん,にんじん,えのき,ながねぎ	しお,しょうゆ,みりん,だしこんぶ,さけ,けずり,ぶし,いちみどうがらし	604 kcal 30.1 g
20 月		じゃこわかめごはん あつやきたまご ひじきとだいたいのためにとんじる		ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,わかめごはんのもと,たまご,とりにく,めひじき,あぶらあげ,だいたい,ぶたにく,しろみそ,もめんどうふ	こめ,あぶら,さとう,こんにやく,さんおんどう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,たけのこ,ごぼう,ながねぎ	さけ,しお,しょうゆ,だしじる,みりん,かつおぶし	642 kcal 34.9 g
21 火		ごはん はるまき きゃべつのちゅうかサラダ とうふとわかめのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,もめんどうふ,わかめ	こめ,はるまきのかわ,あぶら,はるさめ,でんぷん,ごまあぶら,しろごま	しょうが,ながねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にら,キャベツ,にんじん,きゅうり	さけ,しお,こしょう,しょうゆ,す,とりがら	588 kcal 20.3 g
22 水		ミートソーススパゲティ にんじんサラダ オレンジケーキ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいたい,スモークレバー,チーズ,ツナ,たまご	スパゲッティ,オリーブ油,あぶら,さとう,はくりきこ,バター,しろごま,さとう	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,にんじん,キャベツ,レモンかじゅう,らっきょう,オレンジジュース,マーマレード	しお,オリーブ,オリーブオイル,こしょう,トマトケチャップ,あかワイルド,ちゅうのうソース,しょうゆ,叫エ,す,パセリ	715 kcal 27.3 g
23 木		ごはん さけのてりやき ぶたにくとおおなのいためもの かきたまじる		ぎゅうにゅう,さけ,ぶたにく,たまご	こめ,さとう,でんぷん,あぶら	しょうが,こまつな,キャベツ,どうもろこし,えのき,にんじん,ながねぎ	しょうゆ,さけ,みりん,しお,こしょう,だしこんぶ,けずり,ぶし	575 kcal 30.9 g
24 金		チーズトースト コーンシチュー だいこんとハムのサラダ みしょうかん		ぎゅうにゅう,チーズ,とりにく,ハム	しよくパン,あぶら,じゃがいも,はくりきこ,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,どうもろこし,パセリ,だいこん,きゅうり,みしょうかん	しお,こしょう,しろワイン,とんこつ,とりがら,叫エ,す,しょうゆ	571 kcal 24.4 g
27 月		チキンライス とりにくのてりやき オニオンドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう,とりにく,なまクリーム	こめ,さとう,でんぷん,ごまあぶら,あぶら,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,どうもろこし,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,りよくどうもやし,レモンかじゅう,かぼちゃ,セロリ,パセリ	しお,パセリ,しろワイン,こしょう,トマトケチャップ,しょうゆ,さけ,みりん,す,こしょう,叫エ	653 kcal 28.6 g
28 火		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 カラマンダリン		ぎゅうにゅう,ぶたにく,あかみそ,はちょうみそ	ごまあぶら,ちゅうかめん,あぶら,さんおんどう,でんぷん	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,カラマンダリン	さけ,とりがら,トウバンジャン,テンメンジャン,しょうゆ,イスターソース,しお,ラー油	577 kcal 25.8 g
30 木		ごはん かつおでんぶ ししゃものカレーあげ わふうサラダ いなかじる		ぎゅうにゅう,いとけずり,ぶし,ししゃも,くわわかめ,あかみそ,しろみそ	こめ,さとう,しろごま,あぶら,こめこ,でんぷん,じゃがいも,こんにやく	きゃべつ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,だいこん,だいこんのは,ながねぎ,えのき,ほんしめじ	みりん,しょうゆ,こしょう,カレー,す,しお	623 kcal 27.7 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	618kcal 27.4g
港区学校給食管理基準	620kcal 21.1~32.5g