



# 5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 5月 1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		
1金		ちゅうかおこわ にらたまスープ パリパリサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース <b>5年生遠足</b>		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, かんてん	こめ, もちごめ, ごまあぶら, あぶら, こんにやく, さとう, でんぷん, わんたんのかわ	しょうが, ほししいたけ, たけのこ, にんじん, グリンピース, たまねぎ, えのき, なら, キャベツ, きゅうり, ブルーベリージャム	しょうゆ, さけ, しお, みりん, とりがら, こしょう, す, あかつい	593 kcal 21.8 g
7木		ハムチーズトースト トマトシチュー ごまドレサラダ みしょうかん		ぎゅうにゅう, ハム, チーズ, ベーコン, ぶたにく, パルメザンチーズ, なまクリーム	しよくパン, あぶら, じゃがいも, さとう, バター, はくりきこ, しろごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, ダイストマト, トマトジュース, キャベツ, きゅうり, にんじん, みしょうかん	あかつい, とりがら, ケチャップ, トマトピューレ, しお, こしょう, 叫エ, す, しょうゆ, からし	598 kcal 29.3 g
8金		ごはん のりのつくだに さわらのしおこうじやき こまつなとコーンのソテー ぐだくさんみそする		ぎゅうにゅう, きぎみのり, ひじき, さわら, みそ, もめんどうふ	こめ, さとう, あぶら, こんにやく	きゃべつ, どうもろこし, こまつな, にんじん, ぶなしめじ, ごぼう, ながねぎ	しょうゆ, みりん, かつおだし, しお, こうじ, さけ, しお, こしょう, けずりぶし	595 kcal 28.4 g
11月		こぎつねごはん はるさめときのこのスープ わかめのサラダ よもぎだんご		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, もめんどうふ, わかめ, きなこ	こめ, あぶら, こんにやく, さとう, はるさめ, ごまあぶら, しろたまご, じょうしんこ	にんじん, さやいんげん, しょうが, えのき, ほししいたけ, たけのこ, はくさい, ちんげんさい, ながねぎ, キャベツ, りよくどうもやし, きゅうり, よもぎ	さけ, しょうゆ, みりん, しお, だしじる, とりがら, こしょう, す	610 kcal 22.4 g
12火		ごはん さけのチーズやき マカロニサラダ ひよこまめとたまごのスープ		ぎゅうにゅう, さけ, チーズ, ひよこまめ, とりにく, たまご	こめ, マカロニ, あぶら, さとう, でんぷん	きゃべつ, きゅうり, にんじん, セロリ, たまねぎ, どうもろこし	しお, こしょう, しろつゆ, す, からし, とりがら, とんこつ, しょうゆ	606 kcal 34.5 g
13水		にくうどん ごもくちゅうかいため むしまっちゃんケーキ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ, いか, たまご	うどん, あぶら, さとう, ごまあぶら, はくりきこ, バター	にんじん, ながねぎ, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, はくさい, ちんげんさい	だしこんぶ, けずりぶし, みりん, しお, しょうゆ, さけ, オイスターソース, まっちゃん, ベーキングパウダー	611 kcal 34.5 g
14木		ごはん しいらのかりんあげ わかめともやしのすのもの さわにわん		ぎゅうにゅう, しいら, わかめ, ちりめんじゃこ, ぶたにく	こめ, でんぷん, さとう, あぶら	しょうが, にんにく, ながねぎ, きゅうり, りよくどうもやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ほししいたけ, えのき	しょうゆ, さけ, みりん, しお, す, うすくちしょうゆ	594 kcal 32.1 g
15金		あげパン ポトフ ツナいりコーンサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ソーセージ, ツナ	こめ, ミックスパン, あぶら, さとう, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, だいこん, だいこんのは, どうもろこし, オレンジ	シメジ, しお, こしょう, しろつゆ, とりがら, 叫エ, しょうゆ, す	602 kcal 23.9 g
18月		キャロットバターライス チーズいりオムレツ だいこんサラダ キャベツとベーコンのスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, ダイスクレーン, ベーコン	こめ, バター, あぶら, じゃがいも, さとう	にんじん, にんにく, たまねぎ, だいこん, きゅうり, にんじん, キャベツ, ぶなしめじ	しお, しろつゆ, こしょう, オレガノ, す, からし, しょうゆ, とりがら, とんこつ, ロリエ	604 kcal 22.9 g
19火		みそラーメン だいずしゃりしゃり さっぱりポテトサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あかみそ, しろみそ, だいず, あおりのり, ツナ	むしちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら, しろごま, でんぷん, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, キャベツ, りよくどうもやし, たけのこ, どうもろこし, なら, たまねぎ, きゅうり	どうぼんじゃん, さけ, しょうゆ, オイスターソース, とんこつ, とりがら, しお, す, こしょう, からし	598 kcal 26.6 g
20水		ドライカレー ポテトのハニーサラダ メロン		ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, あぶら, はくりきこ, バター, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト, キャベツ, にんじん, ブロッコリー, メロン	しお, 叫エ, あかつい, こしょう, トマトケチャップ, 叫エ, オイスターソース, す, からし	644 kcal 22.9 g
21木		ごはん さばのこうみやき ごまあえ いなかじる		ぎゅうにゅう, さば, あかみそ, しろみそ	こめ, しろごま, さとう, じゃがいも, こんにやく	ながねぎ, しょうが, にんにく, こまつな, りよくどうもやし, にんじん, はくさい, だいこん, だいこんのは, えのき, ほんしめじ	しょうゆ, みりん, さけ	616 kcal 30.2 g
22金		ピースごはん とりにくのてりやき きんぴらごぼう たまごわかめのスープ <b>2年生 グリーンピースのさやむき</b>		ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, わかめ	こめ, さとう, でんぷん, あぶら, こんにやく, しろごま	グリーンピース, しょうが, ごぼう, にんじん, えのき, ながねぎ	さけ, しお, しょうゆ, みりん, いちみつ, どうがらし, とりがら, こしょう	587 kcal 24.5 g
25月		メキシカンピラフ ポテトクリームスープ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう, ぶたにく	こめ, あぶら, じゃがいも, バター, はくりきこ	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, にんにく, にんじん, しょうが, パセリ, ブロッコリー, きゅうり, どうもろこし, オレンジ	しお, 叫エ, オールスパイス, あかつい, トマトケチャップ, こしょう, とりがら, 叫エ, す	596 kcal 21.2 g
26火		ごはん かみかみふりかけ にくどうふ おんやさいのみそドレッシング		ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, いとけずりぶし, やきどうふ, ぶたにく, みそ	こめ, しろごま, さとう, こんにやく, ぶ, じゃがいも, あぶら	しょうが, にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, カリフラワー, きゅうり	しょうゆ, す, みりん, しお, さけ	622 kcal 31.5 g
27水		ミルクパン こめこニョッキトマトに ジャーマンポテト れいどうパイ		ぎゅうにゅう, きぬごしどうふ, パルメザンチーズ, ベーコン, なまクリーム, ベーコン	ミルクパン, こめ, オリーブ油, あぶら, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, トマト, トマトジュース, パセリ, れいどうパイ	しお, とりがら, トマトケチャップ, ちゅうのうソース, あかつい, こしょう, 叫エ, パザル, つぶマスタード	593 kcal 20.8 g
28木		ゆかりごはん ししゃものおかきあげ やさしいのりからだれ とんじる		ぎゅうにゅう, ししゃも, ぶたにく, みそ, もめんどうふ	こめ, あられ, はくりきこ, あぶら, ごまあぶら, さとう, じゃがいも	りよくどうもやし, こまつな, にんじん, たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	ゆかり, す, しょうゆ, どうがらし, からし, かつおぶし	618 kcal 27.5 g
29金		ホイコーローどん とうふとこまつなのちゅうかスープ シャキシャキあえ ももゼリー <b>運動会前日</b>		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, もめんどうふ, アガー	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, キャベツ, ピーマン, たけのこ, えのき, こまつな, ながねぎ, きりぼしだいこん, りよくどうもやし, きゅうり, ももジュース	さけ, でんめんじゃこ, しょうゆ, こしょう, とりがら, しお, す, からし	658 kcal 27.4 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	608kcal 26.8g
港区学校給食管理基準	620kcal 21.1~32.5g