



6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6月2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になる	からだのちようしをととのえる		
2 火		ごはん さばのなんばんづけ もやしのごますあえ とうふのすましじる		ぎゅうにゅう, さば, もめんどうふ, かまぼこ, かつおぶし, こんぶ	こめ, あぶら, でんぷん, さとう, しろごま	しょうが, ながねぎ, こまつな, にんじん, りょくとうもやし	しょうゆ, さけ, す, しちみ どうから, うすくちしょう ゆ, しお	636 kcal 30.7 g
3 水		チリピーズライス かぼちゃのサラダ あまなつみかん		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, パルメザンチーズ	こめ, あぶら, さとう, じゃがいも, バター, はくりきこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマトジュース, かぼちゃ, にんじん, きゅうり, あまなつみかん	しお, かん-こ, 利ハウダ-ト マトジュ-レ, トマトケチャップ, あかワイン, こしょう, しょう ゆ, す	617 kcal 21.5 g
4 木		セルフテリヤキチキンバーガー クリームチャウダー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ベーコン, とりにく	パン, さとう, でんぷん, あぶら, じゃがいも, パター, はくりきこ	しょうが, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パセリ, キャベツ, にんじん, きゅうり, どうもろこし	しお, さけ, しょうゆ, みり ん, しろワイン, こしょう, とり から, ろーりえ, す	590 kcal 37.9 g
5 金		ぶたにくのしょうがいためどん こまつなのわふうサラダ とうふとわかめのみそじる あじさいゼリー		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, もめんどうふ, わかめ, かんてん, カルピス	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら, しろごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, こまつな, はくさい, えのき, ながねぎ, ぶどうジュース	さけ, しょうゆ, みりん, す, こしょう	605 kcal 26.8 g
8 月		ごはん ホキのパーベキューソース こまつなとコーンのソテー トマトとマカロニのスープ		ぎゅうにゅう, ホキ, ぶたにく, ベーコン	こめ, あぶら, さとう, マカロニ ベーコン	にんにく, たまねぎ, キャベツ, どうもろこし, こまつな, にんじん, セロリ, だいこん, ホールトマト	しろワイン, しお, こしょう, ト マトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ, さけ, からし, と んこつ, とりから, 叫エ	591 kcal 27.8 g
9 火		しおやきそば ちゅうかふうコーンスープ さつまいもとじゃこのあげに		ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, とりにく, たまご, ちりめんじゃこ	むしちゅうかめん, あぶら, ごまあぶら, でんぷん, さつまいも, さとう, しろごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, ほししいたけ, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, なら, にんじん, えのき, チンゲンサイ, どうもろこし	さけ, しお, こしょう, オイ スターソース, しょうこうしゆ, と りから, しょうゆ, みりん	587 kcal 28.0 g
10 水		さんしょくどん 6年生こころの劇場 じゃがいものそばろに はるさめのピリからスープ		ぎゅうにゅう, たまご, とりにく, ほしえび	こめ, あぶら, さとう, ごまあぶら, じゃがいも, でんぷん, はるさめ	しょうが, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, さやいんげん, きくらげ, たけのこ, チンゲンサイ, ながねぎ	しお, す, さけ, しょうゆ, け ずりぶし, とりから, トバ ンジャン	658 kcal 28.8 g
11 木		ごはん きびなごとじゃがいものかわりみそあえ おひたし とうふとえのきのみそじる		ぎゅうにゅう, きびなご, だいず, みそ, もめんどうふ, わかめ, みそ	こめ, でんぷん, あぶら, じゃがいも, こま, さとう	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, りょくとうもやし, えのき	さけ, トマトケチャップ, しょう ゆ	587 kcal 20.3 g
12 金		くろぎとうパン マカロニグラタン しろいんげんまめのスープ さくらんぼ		ぎゅうにゅう, とりにく, えび, チーズ, ベーコン, いんげんまめ	くろぎとうパン, あぶら, はくりきこ, パター, マカロニ, パンこ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, どうもろこし, にんにく, キャベツ, さくらんぼ	しお, こしょう, しろワイン, とんこつ, とりから, 叫エ, パセリ, こしょう, しょうゆ	679 kcal 33.0 g
15 月		じゃこなめし ぎせいどうふ ちゅうかふうソテー けんちんじる		ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, とりにく, おしどうふ, たまご, もめんどうふ	こめ, ごまあぶら, ごま, あぶら, さとう, でんぷん, さといも	こまつな, にんじん, たけのこ, ほししいたけ, しょうが, ビーマン, りょくとうもやし, ごぼう, だいこん, ながねぎ	しお, しょうゆ, みりん, こ しょう, オイスターソース, だしこ んぶ	590 kcal 27.7 g
16 火		カラフルピラフ 商店街コラボメニュー びのさんのチキントマトに グリーンサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく	こめ, あぶら, オリーブゆ, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, どうもろこし, あかピーマン, さやいんげん, ズッキーニ, きいろピーマン, なす, にんじん, ブロッ コリー, キャベツ, きゅうり	しろワイン, しお, こしょう, ト マトジュ-レ, とりから, す	614 kcal 35.0 g
17 水		ハニートースト ポテトポタージュ フライピーズサラダ れいとうフルーツ(みかん)		ぎゅうにゅう, なまクリーム, だいず	しょくパン, パター, はちみつ, あぶら, じゃがいも, でんぷん, さとう	しょうが, たまねぎ, パセリ, にんじん, きゅうり, どうもろこし, キャベツ, れいとうみかん	とりから, しろワイン, しお, こしょう, す, からし	589 kcal 18.9 g
18 木		ごはん あじのフライ キャベツのしおこんぶサラダ だいこんとこまつなのみそじる		ぎゅうにゅう, あじ, たまご, しおこんぶ, もめんどうふ, みそ	こめ, はくりきこ, ばんこ, あぶら, ごまあぶら, ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, しょうが, だいこん, こまつな, ながねぎ	さけ, こしょう, ちゅうのう ソース, あかワイン, しお, うす くちしょうゆ, けずりぶし	608 kcal 27.6 g
19 金		ごはん とりにくのちゅうかふうステーキ チャプチェ タンホアタン 沖縄県の郷土料理		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, ベーコン, たまご	こめ, ごまあぶら, さとう, はるさめ, しろごま, あぶら, じゃがいも, でんぷん	にんにく, しょうが, こまつな, にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, にんじん, どうもろこし, えのき, みずな	しょうゆ, さけ, テンメツジ ャン, こしょう, しお, とんこ つ, とりから, しろワイン	667 kcal 31.1 g
22 月		しじゅうい 沖縄県の郷土料理 ゴーヤといかのチヂミふう にんじんシリシリ イナムドゥチ れいとうフルーツ(パイ)		ぎゅうにゅう, ぶたにく, こんぶ, たまご, いか, ツナ, かまぼこ, もめんどうふ, みそ	こめ, はくりきこ, あぶら, ごまあぶら, こんにやく	しょうが, ゴーヤ, にんじん, たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし, ビーマン, ほししいたけ, こまつな, れいとうパイ	しお, しょうゆ, さけ, みり ん	594 kcal 25.6 g
23 火		ホワイトソーススパゲティ ごまドレサラダ ボンデケージョ		ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, なまクリーム, たまご, パルメザンチーズ	スパゲティ, オリーブゆ, はくりきこ, パター, さとう, しろごま, タピオカこ, あぶら	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, どうもろこし, キャベツ, きゅうり	しお, ばせり, とんこつ, と りから, 叫エ, こしょう, しろ ワイン, す, しょうゆ, からし	636 kcal 25.4 g
24 水		カレーライス だいこんとわかめのわふうサラダ こだまスイカ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ	こめ, あぶら, じゃがいも, はくりきこ, ごまあぶら, しろごま	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, こだますいか	あかワイン, かん-こ, しお, しょう ゆ, 叫エ, トマトケチャップ, トマ トジュ-レ, コリアンダ-オイル, パイ ス, タメリック, ウスターソース, チツネ, こしょう	683 kcal 23.0 g
25 木		ごはん さかなのみそマヨネーズやき キャベツときゅうりのあさづけ とうふとホタテのスープ		ぎゅうにゅう, さわら, みそ, ほたて, もめんどうふ	こめ, マヨネーズ(たまごなし), ごまあぶら	きゃべつ, きゅうり, しょうが, ほししいたけ, たけのこ, はくさい, チンゲンサイ, ながねぎ	しお, こしょう, しろワイン, さ け, とりから, しょうゆ	599 kcal 27.4 g
26 金		ぶたキムチどん 2年生とうもろこしの皮むき トックスープ とうもろこし		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, トック	アレルギーフリーキムチ, ながねぎ, にんにく, しょうが, なら, たまねぎ, にんじん, りょくとうもやし, どうもろこし	さけ, しょうゆ, しお, こ しょう, とりから, とんこつ	616 kcal 27.4 g
29 月		ごはん ツナのあぶらみそ にくじゃが だいこんとひじきのわふうサラダ		ぎゅうにゅう, ツナ, あかみそ, しろみそ, ぶたにく, かつおぶし, ひじき	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも, こんにやく, ごまあぶら, しろごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, だいこん	みりん, さけ, しょうゆ, し お, す, こしょう	646 kcal 24.3 g
30 火		ひすいチャーハン はるさめサラダ わかめスープ バレンシアオレンジ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, もめんどうふ, わかめ	こめ, あぶら, はるさめ, ごまあぶら, さとう, しろごま	にんじん, こまつな, ながねぎ, ほししいたけ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, きくらげ, しょうが, えのき, バレンシアオレンジ	さけ, しょうゆ, しお, こ しょう, す, からし, とりか ら	597 kcal 23.6 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	619kcal 27.2g
港区学校給食管理基準	620kcal 21.1~32.5g