



れ い わ
令和6年

が つ
6月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	もちむぎいりごはん	○		むせんまい, もちむぎ			574 kcal
	とうふのカレーに		れいとうとうふ, とりにく	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, ヤングコーン, ぶなしめじ, チンゲンツアイ	しお, しょうゆ, にほんしゆ, カレーこ, けずりぶし	24.7 g
	はるさめサラダ			りよくとうはるさめ, さとう, ごまあぶら	キャベツ, にんじん, もやし, きゅうり	しょうゆ, す, ようがらし	18.2 g
3火	ちゃんぽんめん	○	とりにく, いか, むきえび, かまぼこ (7ℓルゲン28ひんもくふしよう), ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん, ごまあぶら, しろごま, あぶら	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, ながねぎ, こまつな, ぶなしめじ	しお, しょうゆ, にほんしゆ, こしょう, とりがら	577 kcal
	ポテトもち(えだまめ・しらす)		しらす	じゃがいも, でんぷん, あぶら	えだまめ	しお	25.4 g
	くだもの				あまなつみかん		18.5 g
4水	そらまめのさやむき (1年生)						
	そらまめくんとなかまたちのピザクリームパイ	○	とりにく, むきえび, インゲン, アインゲン, イングン, エジプトまめ, ぎゅうにゅう, とうにゅう, スキムミルク, なまクリーム	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, パター, はくりきこ	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, そらまめ, グリーンピース, えだまめ, さやいんげん	しろワイン, しお, しろこしょう, とりがら, ローリエ	658 kcal
	イタリアンドレッシングサラダ			さとう, あぶら	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン, にんにく	しょうゆ, す, しお, しろこしょう, パプリカ, ようがらし	26.4 g
	アセロラポンチ				パインかん, みかんかん, おうとうかん, アセロラジュース		20.7 g
5木	★力ミカミ献立	○					
	キムタクごはん		ぶたにく	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, ごまあぶら	ながねぎ, たくあん, はくさいキムチ	しょうゆ	534 kcal
	いかのまつかさやき		いか		しょうが	しょうゆ, ほんみりん, にほんしゆ	27.5 g
	もやしとにらのナムル			しろごま, さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, にら, しょうが	す, ほんみりん, しょうゆ	18.4 g
6金	とうふのスープ	○	とりにく, もめんどうふ	あぶら, じゃがいも, ごまあぶら	しょうが, キャベツ, えのきたけ, たまねぎ, こまつな	しお, しょうゆ, こしょう, とりがら	
	★力ミカミ献立						
	ゆかりごはん			むせんまい, こめつぶむぎ		かおり	558 kcal
	さかなのしおこうじやき		さかな			にほんしゆ, しお, しおこうじ	26.8 g
9月	おひたし	○	かつおぶし	さとう	キャベツ, もやし, こまつな	しょうゆ	12.8 g
	とうふしらたまじる		おしどうふ (もめん), あぶらあげ, やきちくわ	しらたまこ	にんじん, だいこん, ぶなしめじ, みずな, ながねぎ	しょうゆ, しお, にほんしゆ, こしょう, けずりぶし	
	ごはん			むせんまい, こめつぶむぎ			582 kcal
	とうふのまさごあえ		おしどうふ (もめん), むきえび, しらす, たまご	でんぷん, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ	しお, にほんしゆ, しょうゆ, す, ほんみりん	22.3 g
10火	いそかあえ	○	きざみのり	さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, けずりぶし	20.0 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ, だいず, あかみそ, しろみそ	じゃがいも	キャベツ, ながねぎ	けずりぶし	
	そぼろごはん		とりにく	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, さとう	にんじん, しょうが, こまつな	にほんしゆ, しょうゆ, ほんみりん, しお	545 kcal
	ツナあえ		ツナ	さとう	キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン	しょうゆ, けずりぶし	24.3 g
11水	だいずとこざかなのあまからに	○	だいず, かえりにぼし	でんぷん, あぶら, さとう, しろごま		しょうゆ, ほんみりん	17.1 g
	キャロットゼリー		ふんまつかんでん, パールアガー	さとう	にんじんジュース, みかんジュース, みかんかん		
	パンプキンしょくパン			パンプキンしょくパン			576 kcal
	ポテトのミートソースグラタン		とりにく, だいず, なまクリーム, ピザチーズ	じゃがいも, あぶら, ちゅうざらとう, パター, はくりきこ	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, エリンギ, トマトピューレ, トマトジュース, パセリ	こしょう, あかワイン, ウスターソース, しお	24.4 g
12木	フレンチサラダ (たまねぎいり)	○		あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	す, ようがらし, しろこしょう, しお	25.2 g
	★世界の料理「パルー」						
	アロス チャウファ (パルーふうチャーハン)		とりにく	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, ごまあぶら	赤パプリカ, ピーマン, しょうが, にんにく, グリーンピース	しょうゆ, オイスターソース, しお, こしょう	639 kcal
	パパ レジェーナ (パルーふうコロッケ)		とりにく	じゃがいも, でんぷん, あぶら, はくりきこ, パンこ	たまねぎ, にんにく, ケチャップ	しお, こしょう, ガラムマサラ	24.2 g
13金	カト デ ホ ショ (パルーふうとりのスープ)	○	とりにく	じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ	しお, こしょう, とりがら	19.9 g
	カリカリうめごはん			むせんまい, こめつぶむぎ	きざみうめぼし, ねりうめ		577 kcal
	ポテトいりわふうたまごやき		とりにく, しらす, たまご	あぶら, じゃがいも, でんぷん	たまねぎ	ほんみりん, にほんしゆ, しょうゆ	24.9 g
	さわにわん(ちくわ)		やきちくわ, わかめ	あぶら	だいこん, にんじん, ごぼう, たけのこ, ながねぎ, みずな	しょうゆ, しお, こしょう, にほんしゆ, けずりぶし, だしこんぶ	18.0 g
16月	くだもの	○			かわちばんかん		
	さかなミックスどん		もうかさめ, あつあげ	むせんまい, こめつぶむぎ, でんぷん, あぶら, さとう	しょうが, たまねぎ, ヤングコーン, にんじん	しょうゆ, にほんしゆ, ほんみりん	608 kcal
	みそしる (はくさい・だいこん・わかめ)		わかめ, だいず, あかみそ, しろみそ	じゃがいも	キャベツ, だいこん, にんじん, ながねぎ, こまつな	だしこんぶ, けずりぶし	28.1 g
	くだもの				あまなつみかん		17.6 g
17火	もちむぎいりごはん	○		むせんまい, もちむぎ			550 kcal
	のりのつくだに		もみのり	さとう		しょうゆ, ほんみりん	23.0 g
	ごもくにくじゃが		ぶたにく, あぶらあげ	じゃがいも, さとう	たまねぎ, たけのこ, にんじん, つきこんにやく, さやいんげん, グリーンピース	しょうゆ, ほんみりん, にほんしゆ, けずりぶし	13.6 g
	ピリからもやし			さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん	しょうゆ, しお, いちみつとうがらし	



令和6年

6月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
18 水	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			578 kcal
	ピリからのりふりかけ		きざみのり、あおさ、ちりめんじゃこ	ごまあぶら、しろごま、さとう	にんにく	しょうゆ、いちみつとうがらし	25.4 g
	きびなごのからあげ		きびなご	でんぷん、こめこ、あぶら		にほんしゆ、しょうゆ	19.3 g
	まめいりあえもの		シロインゲン、アカイゲン、インゲン、エジプトまめ	さとう	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、けずりぶし	
	いなかじる		あつあげ、だいず、しろみそ、あかみそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、ながねぎ	けずりぶし	
19 木	ツナとトマトのスパゲッティ	○	ベーコン、ツナ	スパゲッティ、あぶら	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、ケチャップ、トマトペースト、パセリ	しお、ちゅうのうソース、こしょう、あかワイン、パプリカ	559 kcal
	しらす入りグリーンサラダ		しらす	あぶら、さとう	こまつな、きゅうり、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー	す、しお、こしょう、ようがらし	21.6 g
	あしたばチーズケーキ		クリームチーズ、たまご、なまクリーム	はくりきこ、さとう	あしたばふんまつ、レモンじる	ベーキングパウダー、バニラエッセンス	25.1 g
20 金	★フレンズ給食	ー					
	ジョア（ストロベリー）		ジョア（ストロベリー）				613 kcal
	フレンズカレー		とりにく、ひよこまめ、ピザチーズ、ぎゅうにゆう	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、なす、りんご、ケチャップ	カレーこ、クミン、ちゅうのうソース、しょうゆ、ほんみりん、しお、こしょう、とりがら、ローリエ	21.4 g
	わかめサラダ		わかめ	さとう、ごまあぶら、あぶら	もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン、えだまめ	す、しょうゆ	13.7 g
23 月	くだもの				れいとうパインスライス		
	さわらのてりやきどん	○	さかな	むせんまい、こめつぶむぎ、さんおんとう、でんぷん	しょうが	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	542 kcal
	じゃがいもとピーマンのきんぴら			じゃがいも、ごまあぶら、さんおんとう	にんじん、れんこん、ピーマン	しょうゆ、いちみつとうがらし	24.6 g
24 火	みそいりけんちんじる		あぶらあげ、もめんどうふ、あかみそ	さといも、あぶら	ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな	にほんしゆ、しょうゆ、けずりぶし	16.8 g
	★創立記念日お祝い献立	○					
	ごはん			むせんまい			682 kcal
	ゆかりふりかけ		ちりめんじゃこ	しろごま		ゆかりこ	26.8 g
	とりのからあげ		とりにく	でんぷん、こめこ、あぶら	しょうが、にんにく	しお、しょうゆ、にほんしゆ	24.2 g
	おかかあえ		かつおぶし	さんおんとう	きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	
	もずくのかきたまじる		もめんどうふ、もずく、たまご	でんぷん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	しょうゆ、しお、ほんみりん、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	
26 木	おたのしみデザート					アレルギー２８品目不使用のデザート	
	ツナライス	○	ツナ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、ケチャップ、グリーンピース	しお、しろこしょう	646 kcal
	じゃがいもとほうれんそうのエビぐらう		むきえび、ぎゅうにゆう、なまクリーム、とうにゆう、しろいんげんまめペースト、こなチーズ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、パンこ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ほうれんそう	しお、しろこしょう、しろワイン	28.0 g
27 金	ミルファンティ		とりにく、こなチーズ、たまご	パンこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	しお、こしょう、しろワイン、ローリエ、とりがら	21.8 g
	ハニートースト	○		はいがしよくパン、はちみつ、バター			564 kcal
	チキンポトフ		とりにく、ベーコン	オリーブゆ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	しろワイン、しお、こしょう、とりがら、ローリエ	22.6 g
30 月	くだもの				バレンシアオレンジ		23.7 g
	チリビーンズライス	○	とりにく、だいず	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ケチャップ、トマトジュース、トマトピューレ	カレーこ、しお、こしょう、ウスターソース、チリパウダー、あかワイン、ガラムマサラ、パプリカ、ちゅうのうソース、しょうゆ	574 kcal
	こんにゃくサラダ		わかめ	ごまあぶら、あぶら、さとう	こんにゃく、キャベツ、にんじん、ホールコーン	しお、す、しょうゆ	22.8 g
30 月	くだもの				こだますいか		17.5 g

◎牛乳の紙パックは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、リサイクル業者に引き取ってもらっています。 ※都合により、献立を変更することがあります。

◎給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきてましょう。

今月の給食紹介 1年生がそらまめのさやむきをします。そのそらまめを使って、給食を提供します。（4日）

・歯の衛生週間にちなみ、カミカミ献立を提供します。（5、6日） ・世界の料理「ペルー」を実施します。（12日）

・フレンズ給食を実施します。縦割り班に分かれて、異学年で給食を食べて交流します。（20日）

・25日は、池袋小学校の創立記念日です。創立記念日お祝い献立を提供します。（24日）

献立表について ①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから赤・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。（3色に含まれない食材は「その他」と記載しています。）

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年（3、4年生）を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。（3,4年生が基準）

今月の給食 目標 好き嫌いをせずに食べよう。
今月の栄養 目標 食後は休養し、消化・吸収を助けよう。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	587	24.8	19.1