

れ い わ
令和7年が っ
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、チンゲンツァイ	しお、しょうゆ、にほんしゅ、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（アルゲン28ひんもくふしょう）、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、にほんしゅ、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）						
	そらまめくとなかまたちのピクルーミ	○	とりにく、むきえび、インゲン、アインゲン、インゲン、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、バター、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、にほんしゅ	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			にほんしゅ、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、にほんしゅ、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、にほんしゅ、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	にほんしゅ、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		ふんまつかてん、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、バター、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 デホジョ（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、にほんしゅ、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、にほんしゅ、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、にほんしゅ、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、にほんしゅ、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、いちみとうがらし	



れ い わ ね ん
令和7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	アレルギー 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、アインゲン、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、ぎゅうにゅう	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
	くだもの				れいとうパインスライス		
23 月	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
	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
24 火	★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	
	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	
26 木	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E'ぐらん		むきえび、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とうにゅう、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
	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
27 金	ハニートースト	○		はいがしょくパン、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
	くだもの				バレンシアオレンジ		23.7 g
30 月	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
	くだもの				こだますいか		17.5 g