



令和7年7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<br>血や肉になる                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                             | その他                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----------|--------------------|----|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|
| 1<br>火   | ごはん                | ○  |                                       | むせんまい、こめつぶむぎ              |                                              |                                                  | 583 kcal             |
|          | シーホー豆腐             |    | とりにく、れいとうとうふ                          | あぶら、さとう、でんぷん              | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ぶなしめじ、トマト、ながねぎ、にら | とりがら、しょうゆ、しお、にほんしゆ、す                             | 25.1 g               |
|          | パンサンスウ             |    | ツナ                                    | りよくとうはるさめ、さとう、ごまあぶら       | キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし                           | しょうゆ、ようがらし、す                                     | 17.5 g               |
|          | くだもの               |    |                                       |                           | れいとうパインスライス                                  |                                                  |                      |
| 2<br>水   | ターメリックライスホワイトソースかけ | ○  | とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、なまクリーム、ピザチーズ、とうにゅう | むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、こむぎこ、バター | にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ                     | ターメリック、しろワイン、しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ                 | 617 kcal             |
|          | 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                                | 21.8 g               |
|          | くだもの               |    |                                       |                           | メロン                                          |                                                  | 25.0 g               |
| 3<br>木   | ごはん                | ○  |                                       | むせんまい、こめつぶむぎ              |                                              |                                                  | 550 kcal             |
|          | ししゃものカレーチーズパンこやき   |    | ししゃも、こなチーズ                            | エッグケアマヨネーズ（たまごふしょう）、パンこ   |                                              | カレーこ、ガラムマサラ                                      | 26.0 g               |
|          | やさいのレモンしょうゆあえ      |    |                                       | じゃがいも、しろごま、さとう            | キャベツ、もやし、ホールコーン、えのきたけ、レモンじる                  | しょうゆ                                             | 17.9 g               |
|          | 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、ながねぎ                               | しお、しょうゆ、うすくちしょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ               |                      |
| 4<br>金   | もちむぎいりごはん          | ○  |                                       | むせんまい、もちむぎ                |                                              |                                                  | 588 kcal             |
|          | いかのかりんとあげ          |    | いか                                    | でんぷん、こめこ、こむぎこ、あぶら、さとう     | しょうが                                         | しょうゆ、にほんしゆ、ほんみりん                                 | 28.3 g               |
|          | うめおかかあえ            |    | かつおぶし                                 | さとう                       | もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねりうめ                      | ほんみりん、しょうゆ                                       | 16.1 g               |
|          | なすとみょうがのみそしる       |    | わかめ、めかぶわかめ、あぶらあげ、だいず、しろみそ、あかみそ        |                           | たまねぎ、なす、こまつな                                 | けずりぶし                                            |                      |
|          | くだもの               |    |                                       |                           | こくさんパレンシアオレンジ                                |                                                  |                      |
| 7<br>月   | たなばたの行事食           |    |                                       |                           |                                              |                                                  |                      |
|          | ごもくちらしずし           | ○  | あぶらあげ                                 | むせんまい、さとう                 | にんじん、まいたけ、かんぴょう、れんこん、えだまめ                    | す、しお、ほんみりん、しょうゆ、にほんしゆ                            | 660 kcal             |
|          | もずくいりたまごやき         |    | とりにく、たまご、もずく                          | じゃがいも、あぶら                 | たまねぎ、にんじん                                    | しお、こしょう、しょうゆ、うすくちしょうゆ                            | 24.1 g               |
|          | たなばたじる（ちくわ）        |    | やきちくわ、もめんどうふ                          | そうめん                      | にんじん、えのきたけ、たけのこ、ながねぎ、オクラ                     | しお、しょうゆ、うすくちしょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ               | 17.9 g               |
|          | たなばたフルーツポンチ        |    |                                       | こめこマカロニ、さとう               | みかんかん、おうとうかん、パインかん                           | バターフライピーハーブ                                      |                      |
| 8<br>火   | えだまめとわかめごはん        | ○  | わかめごはんのもと                             | むせんまい、もちむぎ                | えだまめ                                         |                                                  | 605 kcal             |
|          | さかなのみそづけやき         |    | さかな、しろみそ                              | さとう                       |                                              | ほんみりん、しょうゆ                                       | 29.0 g               |
|          | けんちんじる             |    | もめんどうふ、あぶらあげ                          | あぶら、じゃがいも                 | ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな                | しょうゆ、しお、にほんしゆ、けずりぶし                              | 16.1 g               |
|          | ぎゅうにゅうかん           |    | ぎゅうにゅう、ふんまつかんてん                       | さとう                       | みかんかん                                        |                                                  |                      |
| 9<br>水   | とうもろこしの皮むき（1年生）    |    |                                       |                           |                                              |                                                  |                      |
|          | タコライス              | ○  | とりにく、だいず                              | むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら          | にんにく、たまねぎ、セロリー、ケチャップ、トマトかん、キャベツ              | しお、カレーこ、あかワイン、チリパウダー、いちみつがらし、ウスターソース、しょうゆ、しろこしょう | 604 kcal             |
|          | チーズ                |    | かくチーズ                                 |                           |                                              |                                                  | 24.9 g               |
|          | わかめとパプリカのサラダ       |    | わかめ                                   | しろごま、さとう、あぶら              | キャベツ、きゅうり、だいこん、ホールコーン、あかパプリカ                 | す、しょうゆ、ようがらし                                     | 19.1 g               |
| ゆでとうもろこし |                    |    |                                       | とうもろこし                    |                                              |                                                  |                      |
| 10<br>木  | コーンライス             | ○  |                                       | むせんまい、こめつぶむぎ、バター          | にんにく、コーン、パセリ                                 | しお、こしょう                                          | 605 kcal             |
|          | うずらたまごのカレーに        |    | うずらたまごみずに                             |                           |                                              | カレーこ、だしこんぶ、しお、うすくちしょうゆ                           | 23.3 g               |
|          | とりにくとキャベツのスープ      |    | とりにく                                  | あぶら、マカロニ                  | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、パセリ                | しょうゆ、しお、こしょう、しろワイン、ローリエ、とりがら                     | 21.2 g               |
|          | ガーリックビーンズ          |    | だいず                                   | でんぷん、じゃがいも、あぶら            |                                              | ガーリックパウダー、しお、こしょう                                |                      |



令和7年7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<br>血や肉になる               |                                      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                     | その他                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-----|--------------------------------|----|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|
| 11金 | さかなのあげにどん                      | ○  | さかな                          |                                      | むせんまい、こめつぶむぎ、でんぶん、あぶら、さとう         | たまねぎ、えのきたけ                           | しお、にほんしゆ、しょうゆ、ほんみりん、けずりぶし                             | 633 kcal             |
|     | わかめ                            |    | さとう、ごまあぶら、あぶら                | キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン                | す、しょうゆ                            | 24.9 g                               |                                                       |                      |
|     | あぶらあげ、だいず、あかみそ、しろみそ            |    |                              | とうがん、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、こねぎ、みょうが、かいわれだいこん | けずりぶし                             | 24.4 g                               |                                                       |                      |
| 14月 | 国際理解給食（スウェーデン）                 |    |                              |                                      |                                   |                                      | しお、あかワイン、す、こしょう、パプリカ、ちゅうのうソース、とりがら、ローリエ               | 725 kcal             |
|     | ソーセージ・ストロウ・ノ（スウェーデンふうストロウ・ノ）   | ○  | ウィンナー（むてんか）、とりにく、なまクリーム      |                                      | むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、ちゅうざらとう、こむぎこ、バター | にんにく、しょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、トマトピューレ         | ディル、こしょう、しお                                           | 21.2 g               |
|     | ポターティスカッゲル（スウェーデンふうコロッケ）       |    | たまご、ぎゅうにゅう                   |                                      | じゃがいも、はくりきこ、パンこ、あぶら               | レモン                                  |                                                       | 27.2 g               |
|     | エッ・トウ・トウレ・グ・ルカ（スウェーデンふうキュリマリネ） |    |                              |                                      | さとう                               | きゅうり、レモン、パセリ                         | しお、す、しろこしょう                                           |                      |
| 15火 | 国際理解給食（韓国）                     |    |                              |                                      |                                   |                                      |                                                       | 686 kcal             |
|     | もちむぎいりごはん                      | ○  |                              |                                      | むせんまい、もちむぎ                        |                                      |                                                       | 28.0 g               |
|     | チーズタッカルビ                       |    | とりにく、ピザチーズ                   |                                      | さとう、あぶら、さつまいも                     | にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさいキムチ          | ほんみりん、しょうゆ                                            | 24.4 g               |
|     | はるさめのナムル                       |    | ツナ                           |                                      | りよくとうはるさめ、ごまあぶら、さとう               | もやし、にら、ホールコーン                        | しょうゆ、す、いちみつとうがらし、オイスターソース                             |                      |
|     | キャベツとわかめのスープ                   |    | とりにく、わかめ                     |                                      |                                   | にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが                  | しお、しろこしょう、しょうゆ、にほんしゆ、とりがら、ラーゆ                         |                      |
| 16水 | 国際理解給食（中国）                     |    |                              |                                      |                                   |                                      |                                                       | 638 kcal             |
|     | シャンハイやきそば                      | ○  | ぶたにく、やきちくわ                   |                                      | むしちゅうかめん、あぶら                      | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、きくらげ、もやし、キャベツ | にほんしゆ、オイスターソース、しお、しろこしょう、しょうゆ                         | 24.7 g               |
|     | はるまき                           |    | とりにく                         |                                      | あぶら、りよくとうはるさめ、でんぶん、はるまきのかわ、こむぎこ   | しょうが、たけのこ、ほししいたけ、もやし、にんじん            | しょうゆ、にほんしゆ、しお                                         | 27.3 g               |
|     | とうにゅうかん                        |    | ちょうせいとうにゅう、ふんまつかんでん          |                                      | さとう                               | みかんかん                                |                                                       |                      |
| 17木 | 国際理解給食（スリランカ）                  |    |                              |                                      |                                   |                                      |                                                       | 637 kcal             |
|     | ごはん                            | ○  |                              |                                      | むせんまい、こめつぶむぎ                      |                                      |                                                       | 25.1 g               |
|     | スリランカふうチキンカレー                  |    | とりにく、なまクリーム                  |                                      | あぶら                               | たまねぎ、にんにく、しょうが、トマトかん、セロリー            | しお、こしょう、カレーこ、クミンシード、ターメリック、クミン、ガラムマサラ、カルダモン、クローブ、シナモン | 21.4 g               |
|     | カトウレット（スリランカふうコロッケ）            |    | さばみずに、たまご                    |                                      | じゃがいも、あぶら、はくりきこ、パンこ               | たまねぎ、ピーマン                            | チリパウダー、カレーこ、こしょう、しお                                   |                      |
|     | ひよこまめのサラダ                      |    | ひよこまめ、シイタケ、アインゲン、インゲン、エジプトまめ |                                      | あぶら                               | きゅうり、キャベツ、にんじん                       | す、しろこしょう、しお、ようがらし                                     |                      |
| 18金 | 国際理解給食（アメリカ）                   |    | 終業式                          |                                      |                                   |                                      |                                                       | 604 kcal             |
|     | スラッピージョー                       | ○  | とりにく、レンズまめ、ピザチーズ             |                                      | まるパン、あぶら、さとう                      | たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、ケチャップ       | しお、こしょう、パプリカ、ようがらし、ウスターソース                            | 27.6 g               |
|     | クラムチャウダー                       |    | とりにく、あさり、ぎゅうにゅう              |                                      | じゃがいも、バター                         | たまねぎ、ピーマン、にんじん、クリームコーン、パセリ           | しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ                                   | 22.1 g               |
|     | れいとうみかん                        |    |                              |                                      |                                   | くだもの                                 |                                                       |                      |

◎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きましょう。

今月の給食紹介・七夕の行事食を提供します。（7日）

・2年生がとうもろこしの皮むきをします。給食室でゆでて、提供します。（9日）

・国際理解給食を実施します。スウェーデン、韓国、中国、スリランカ、アメリカの料理を提供します。（14～18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 手を洗い、清潔な身じたくで配膳しよう。  
今月の栄養目標 牛乳の良さを知って飲もう。

|       | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) |
|-------|-------------|----------|-------|
| 今月の平均 | 624         | 25.3     | 21.3  |

