



れい わ ねん

令和8年 5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				
1 金	★八十八夜の行事食	○	ぶたにく、ウィンナー（むてんか）、ベーコン	ペンネマカロニ、オリーブあぶら	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、ケチャップ、トマトかん	いちみつとうがらし、しお、こしょう	593 kcal				
	ペンネアラビアータ							さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、あかパプリカ、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	22.0 g
	パプリカドレッシングサラダ										
7 木	ちゅうかふうたきこみごはん	○	とりにく、やきちくわ	もちごめ、むせんまい、あぶら、ごまあぶら	ほししいたけ、たけのこ、にんじん	にほんしゆ、しょうゆ、しお、ほんみりん、オイスターソース	600 kcal				
	きりぼしだいこんとツナのたまごやき		ツナ、たまご	あぶら、じゃがいも	きりぼしだいこん、にんにく、ながねぎ	しお、しろこしょう、オイスターソース	27.5 g				
	トウミョウとはるさめのスープ		とりにく	りょくとうはるさめ、ごまあぶら	ぶなしめじ、にんじん、ながねぎ、チンゲンツアイ、トウミョウ、しょうが	しお、こしょう、にほんしゆ、しょうゆ、とりがら	20.5 g				
	くだもの（かんきつ類）				カラマンダリン						
8 金	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			576 kcal				
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ、あおさこ	あぶら、しろごま	にんにく、たまねぎ	しょうゆ、カレーこ、ウスターソース	22.6 g				
	しんじゃがいものそぼろに		とりにく	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ、にんじん、つきこんにやく、グリーンピース	しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし	15.9 g				
	きゃべつとワカメのときあえ		わかめ、かつおぶし		キャベツ、にんじん、きゅうり	ほんみりん、しょうゆ					
11 月	しらすとコーンのごはん	○	しらす	むせんまい、こめつぶむぎ	ホールコーン、えだまめ	しょうゆ、しお、ほんみりん、にほんしゆ	560 kcal				
	さかなのこうみやき		さかな、しろみそ		しょうが、にんにく、ながねぎ	ほんみりん、しょうゆ、にほんしゆ	28.4 g				
	ごまあえ		しろごま、ねりごま、さとう		キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ	17.2 g				
	あしたばめんいりすましじる		もめんどうふ、わかめ	あしたばうどん、じゃがいも	だいこん、ぶなしめじ、ながねぎ	だしこんぶ、けずりぶし、しお、しょうゆ、にほんしゆ					
12 火	あぶたまどん（ツナ）	○	とりにく、たまご、あぶらあげ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、でんぷん	たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、ほんみりん、しお、にほんしゆ	563 kcal				
	にらともやしとわかめのあえもの		わかめ		もやし、にら、にんじん	ほんみりん、しょうゆ	24.6 g				
	くだもの（かんきつ類）				ニューサマーオレンジ		18.9 g				
13 水	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			642 kcal				
	あつあげのごまだれ		あつあげ	こめこ、はくりきこ、あぶら、さとう、でんぷん、しろごま		だしこんぶ、しょうゆ、ほんみりん	24.1 g				
	おひたし（こまつな、キャベツ）		さとう		こまつな、キャベツ、にんじん	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、にほんしゆ	26.2 g				
	とんじる（じゃがいも）		ぶたにく、もめんどうふ、しろみそ、あかみそ	じゃがいも	ごぼう、ながねぎ、だいこん、にんじん、こんにやく、キャベツ	だしこんぶ、けずりぶし					
14 木	ミルクパン	○		ミルクパン			576 kcal				
	さかなのぼんこやき		さかな、たまご	こむぎこ、マヨネーズ（たまごしょう）、パンこ、オリーブあぶら	パセリ	しろワイン、しお、しろこしょう、バジル	27.6 g				
	しろいんげんのスープ		とりにく、いんげんまめ	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えだまめ	しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ	18.9 g				
	アセロラゼリー		アガー	さとう	アセロラジュース、パインかん						
15 金	★韓国料理の献立	○	とりにく、たまご	むせんまい、おしむぎ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、にら、もやし、ながねぎ	にほんしゆ、とりがら、しょうゆ、しお、しろこしょう	558 kcal				
	クッパ							ぶたにく	ごまあぶら、りょくとうはるさめ、さとう、でんぷん	キャベツ、チンゲンツアイ、にんじん、ぶなしめじ	しょうゆ、にほんしゆ、しお、しろこしょう
	チャプチェ										
18 月	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			569 kcal				
	いかとちくわのかりんとあげ		いか、やきちくわ	でんぷん、こむぎこ、はくりきこ、あぶら、さとう	しょうが	しょうゆ、にほんしゆ、ほんみりん	26.1 g				
	もやしとピーマンのおかかあえ		はなかつお	さとう	もやし、ピーマン、にんじん	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	15.1 g				
	みそしる		わかめ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	けずりぶし					



令和8年 5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
19 火	ちゅうかどん	○	ぶたにく、やきちくわ、いか、うずらたまごみずに	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、エリンギ、しょうが	にほんしゆ、しお、こしょう、しょうゆ	611 kcal
	はるさめサラダ		ツナ	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	23.4 g
	パインチビット				パインかん		17.4 g
20 水	とりにくのしぐれごはん	○	とりにく、あかみそ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう	ごぼう、えだまめ、しょうが	けずりぶし、しょうゆ	557 kcal
	わかさぎのスパイシーあげ		わかさぎ	でんぷん、こむぎこ、あぶら	にんにく	しょうゆ、にほんしゆ、パブリカ、オールスパイス	21.6 g
	すましじる(だいこん、えのき、とうふ)		もめんどうふ、わかめ		にんじん、だいこん、ながねぎ、えのきたけ、こまつな	しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	16.9 g
	カロテンゼリー		ふんまつかてん、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		
21 木	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			596 kcal
	しせんどうふ		ぶたにく、れいとうとうふ	あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ぶなしめじ、ながねぎ、にら	トウバンジャン、しょうゆ	26.1 g
	きりぼしだいこんいりサラダ		わかめ	あぶら、さとう、しろごま	もやし、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	す、しょうゆ、しろこしょう	21.7 g
22 金	★運動会応援給食						
	ジョア(マスカット)		ジョア(マスカット)				556 kcal
	ごぼういりドライカレー		とりにく、だいず、ピザチーズ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、ケチャップ	ターメリック、カレーこ、あかワイン、ちゅうのうソース、ウスターソース、しお、こしょう、ガラムマサラ	23.7 g
	くきわかめいりサラダ		くきわかめ、わかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ホールコーン	しょうゆ、す	11.8 g
くだもの(かんきつ類)				れいとうみかん			
26 火	チキンクリームライス	○	とりにく、しろいんげんまめペースト、ぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム、こなチーズ、スキムミルク	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、こむぎこ、バター、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう	しろワイン、しお、しろこしょう、とりがら、ローリエ	625 kcal
	フレンチサラダ(パブリカいり)			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	す、しろこしょう、しお、パブリカ	22.4 g
	くだもの(かんきつ類)				あまなつみかん		25.9 g
27 水	セサミトースト(ねりごまいり)	○		はいがしよくパン、バター、ねりごま、しろすりごま、グラニューとう			628 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、ちゅうざらとう	セロリー、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、トマトかん	しお、こしょう、パブリカ、オレガノ、あかワイン、しょうゆ、とりがら、ローリエ	27.1 g
	くだもの				れいとうパイン		27.8 g
28 木	ゆかりごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ		ゆかりこ、しお	595 kcal
	さかなのさんみやき		ぶり、しろみそ	さとう、しろごま	しょうが、ながねぎ	にほんしゆ、ほんみりん、しょうゆ	27.1 g
	みそしる		わかめ、もめんどうふ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	けずりぶし	20.9 g
	ぎゅうにゅうかん		ぎゅうにゅう、ふんまつかてん	さとう	みかんかん		
29 金	こまつなとわかめのごはん	○	わかめごはんのもと	むせんまい、こめつぶむぎ	こまつな	しお、しょうゆ	571 kcal
	はつがつおのあげに		かつお	でんぷん、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろごま	しょうが	しょうゆ、にほんしゆ	30.1 g
	カリカリあぶらあげのサラダ		あぶらあげ、かつおぶし	さとう、ごまあぶら、あぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、す、しお	17.2 g
	くだもの(かんきつ類)				かわちばんかん		

◎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・八十八夜の行事食を提供します。(1日)

・韓国料理の献立を提供します。(15日)

・運動会給食を提供します。(22日)

(3,4年生が基準)

今月の給食目標 ていねいにきまり正しく後始末をしよう
 今月の栄養目標 一日3食規則正しく食べよう

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	587	25.1	19.7