



令和8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
1月	★長崎県の郷土料理		とりにく、いか、やきちくわ、かまぼこ (7月17日28日ひんもくふしよう)、とう にゅう	むしちゅうかめん、ごまあぶら、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、ほししいたけ	しお、しょうゆ、にほん しゆ、こしょう、とりが ら	576 kcal
	ちゃんぽんめん	○	しらす	じゃがいも、でんぷん、あぶら	えだまめ	しお	24.5 g
	ポテトもち				あまなつみかん		18.9 g
くだもの(かんきつい)							
2火	おやこどん	○	とりにく、たまご	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	562 kcal
	ゆかりあえ				だいこん、きゅうり、にんじん	しお、ゆかりこ	26.4 g
	まめたつぷりみそしる		あぶらあげ、もめんどうふ、とうにゅう、 だいち、あかみそ、しろみそ		なめこ、ながねぎ、こまつな	けずりぶし	19.1 g
3水	★カミカミ献立(虫歯予防週間にちなんで)			むせんまい、こめつぶむぎ、ざっこく (ごまなし)			541 kcal
	ななこごはん	○					27.5 g
	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	11.6 g
	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	
とうふしらたまじる	おしどうふ、やきちくわ		しらたまこ	にんじん、だいこん、ほししいたけ、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		
4木	★カミカミ献立(虫歯予防週間にちなんで)			むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、ごま あぶら			555 kcal
	キムタクごはん	○	ぶたにく		ながねぎ、たくあん、はくさいキムチ	しょうゆ	30.1 g
	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	18.8 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、にんにく	す、ほんみりん、しょう ゆ、いちみつとうがらし	
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		
5金	★そらまめのさやむき(1年生) 1年生がさやをむいたそらまめを全校でいただきます。						659 kcal
	そらまめくんとなかまたちの チキンクリームライス	○	とりにく、ミックスビーンズ、だいち、と うにゅう、ココクリーム	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、ソイ レプール、はくりきこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、そ らまめ)、グリーンピース、えだまめ、さ やいんげん	しお、しろこしょう、と りがら、ローリエ	25.4 g
	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	20.6 g
	オレンジポンチ				パインかん、おうとうかん、みかんかん、 オレンジジュース		
ごはん				むせんまい、こめつぶむぎ			571 kcal
8月	そぼろふりかけ	○	とりにく、こうやどうふ	さとう	しょうが、にんじん、ぶなしめじ、グリー ンピース	ほんみりん、にほん しゆ、しお、しょうゆ	25.9 g
	はんぺんのチーズやき		はんぺん、ピザチーズ	キューピーエッグケア		しょうゆ	20.3 g
	みそドレッシングサラダ		ほしひじき、しろみそ	さとう、ごまあぶら、あぶら	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし	す、しょうゆ	
	カリカリうめごはん				むせんまい、おしむぎ	きざみうめぼし、ねりうめ	
9火	あんかけたまごやき	○	ツナ、たまご	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	ほんみりん、しょうゆ、 けずりぶし、だしこん ぶ、す	22.7 g
	すましじる(とうふ、えのき、わ かめ)		もめんどうふ、わかめ		ながねぎ、えのきたけ、だいこん、はくさ い、こまつな、にんじん	しお、しょうゆ、にほん しゆ、けずりぶし、だし こんぶ	15.4 g
	パインチビット				パインかん		
10水	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			578 kcal
	のりのつくだに		もみのり	さとう		しょうゆ、ほんみりん	22.8 g
	ごもくツナじゃが		ツナ、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、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	16.3 g
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ、ほんみりん、 にほんしゆ	
11木	わかめとおおなのごはん	○	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	552 kcal
	さかなのうめみそやき		さかな、あかみそ	さとう	ねりうめ	しお、ほんみりん	25.8 g
	よしのじる		やきちくわ、あぶらあげ	でんぷん	にんじん、だいこん、もやし、こんにゃ く、ながねぎ	しょうゆ、しお、にほん しゆ、けずりぶし、だし こんぶ	16.7 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		
12金	ナポリタンスパゲッティ	○	ツナ、こなチーズ	スパゲッティ、オリーブあぶら、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、ピーマン、ケチャップ、トマト ピューレ	しお、ちゅうのうソ ース、こしょう	592 kcal
	しらすいりごまだれサラダ		しらす	しろごま、さとう	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな	しょうゆ	23.7 g
	はちじょうじまさんあしたば いりチーズケーキ		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、 パニラエッセンス	28.6 g
15月	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			584 kcal
	とうふのまさごあげ		おしどうふ、やきちくわ、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	21.0 g
	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、 だしこんぶ	20.3 g
	じゃがいもとわかめのみそし る		わかめ、だいち、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	
16火	ハニートースト	○		はいがしょくパン、はちみつ、バター			578 kcal
	チキンポトフ		とりにく	オリーブあぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、マッシュルーム、パセリ	しろワイン、しお、こ しょう、とりがら、ロー リエ	22.4 g
	くだもの(かんきつい)				バレンシアオレンジ		24.8 g



令和8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
★幼稚園・保育園給食体験会 (近隣の幼稚園、保育園の園児が小学校の給食を体験します。)							
17 水	もちむぎいりごはん	○		むせんまい、もちむぎ			578 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、たけのこ、ぶなしめじ、キャベツ	しお、しょうゆ、にほんしゆ、カレーこ、けずりぶし	22.4 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	16.1 g
	カロテンゼリー		ふんまつかんでん、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		
★幼稚園・保育園給食体験会							
18 木	チリピーズライス	○	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、パブリカ、ちゅうのうソース、しょうゆ	588 kcal
	こんにやくサラダ		わかめ	ごまあぶら、あぶら、さとう	こんにやく、キャベツ、にんじん、ホールコーン	しお、す、しょうゆ	22.7 g
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト		パインかん、みかんかん		18.1 g
★幼稚園・保育園給食体験会・世界の料理 (パルー)							
19 金	アロス チャウファ (ヘルーフチャーハン)	○	とりにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、ごまあぶら	赤パブリカ、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	599 kcal
	パパ レジェーナ (ヘルーフコロッケ)		ツナ、うずらたまごみずに、たまご	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、トマトペースト	しお、こしょう、ガラムマサラ	24.9 g
	カド デ ホジヨ (ヘルーフとりのスープ)		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	17.9 g
22 月	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			551 kcal
	さかなのかおりあげ		さかな	でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく	しょうゆ、す	27.2 g
	くきわかめとだいこんのかふうに		くきわかめ	ごまあぶら、さとう	だいこん	しょうゆ、ラーゆ	17.2 g
	しめじとたまごのすましじる		もめんどうふ、たまご	ふ、でんぷん	にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ	しお、しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし、だしこんぶ	
23 火	パンブキンパン	○		パンブキンパン			616 kcal
	ポテトのミートソースグラタン		うずらたまごみずに、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	26.7 g
	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、しろこしょう、しお	27.6 g
★創立記念日お祝い給食 池小のお誕生日をお祝いしましょう。							
24 水	きたのせきはん	○	あずき	むせんまい、もちごめ、さとう、くろごま		にほんしゆ、しお、だしこんぶ	680 kcal
	とりにくのてりやき		とりにく		しょうが	にほんしゆ、ほんみりん、しょうゆ	26.7 g
	いそべあえ		きざみのり	さとう	もやし、ほうれんそう、キャベツ	しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	18.8 g
	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	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					いちごのアイス	
★フレンズ給食 縦割り班で給食を食べます。							
26 金	ジョア (ブルーベリー)	なし	ジョア (ブルーベリー)				630 kcal
	フレンズカレー		とりにく、レンズまめ、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、ソイレブール、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ケチャップ、トマトジュース	ほんみりん、クミン、カレーこ、ちゅうのうソース、しょうゆ、しお、こしょう、ローリエ、とりがら、ガラムマサラ	20.7 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	15.9 g
	くだもの				メロン		
★埼玉県の郷土料理							
29 月	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			635 kcal
	ツナそばろ		ツナ	しろごま、さとう	にんじん、しょうが	しょうゆ、にほんしゆ	22.6 g
	みそポテト		あかみそ	じゃがいも、こむぎこ、こめこ、あぶら、さとう		しょうゆ	22.2 g
	ごじる		だいず、しろみそ、あかみそ、とくにゅう		だいこん、ごぼう、にんじん、ながねぎ、キャベツ、こんにやく、こまつな	けずりぶし	
30 火	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			573 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、いちみつがらし	27.9 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	18.1 g
	ピーマンともやしのときあえ		かつおぶし		もやし、ピーマン、パブリカ、にんじん	ほんみりん、しょうゆ	
	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、こんにやく、だいこん、ながねぎ	けずりぶし	

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	588	24.8	19.2