



令和8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 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水	ごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ			556 kcal
	ピリからごまふりかけ		きざみのり	ごまあぶら, しろごま, さとう	にんにく	しょうゆ, いちみつ, しょうがらし	26.4 g
	さかなのみそづけやき		あかうお, しろみそ	さとう		ほんみりん, しょうゆ	15.8 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, ぶなしめじ, ながねぎ, こまつな	しょうゆ, しょう, にほんしゆ, けずりぶし	
2木	シャンハイやきそば	○	ぶたにく	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, ほししいたけ, もやし, たけのこ, キャベツ	にほんしゆ, オイスターソース, しょう, しろこしょう, しょうゆ	643 kcal
	しらすのポテトボール		しらす	じゃがいも, キューピーエッグケア, でんぷん, あぶら		カレーこ, しょう, しろこしょう	22.9 g
	くだもの				パレンシアオレンジ		29.0 g
3金	もちむぎいりごはん	○		むせんまい, もちむぎ, こめつぶむぎ			567 kcal
	もずくいりたまごやき		とりにく, たまご, もずく	あぶら	えだまめ, たまねぎ, にんじん	しょう, しろこしょう, しょうゆ	25.6 g
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも, ごまあぶら, さとう, しろごま	にんじん, れんこん, ピーマン	しょうゆ		21.0 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ, だいた, しろみそ, あかみそ		ぶなしめじ, ながねぎ, キャベツ, もやし, こまつな	けずりぶし	
6月	国際理解給食(ミャンマー) 7月6日から10日は、国際理解週間です。それにちなみ、国際理解給食を提供します。						
	チェッターアールヒン (ミャンマーふうチキンカレー)	○	とりにく	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, じゃがいも, さとう, でんぷん	たまねぎ, トマト, にんにく, しょうが	ターメリック, しょう, パブリカ, カレーこ, しょうゆ, ナンプラー	625 kcal
	ゴービードウツ(ミャンマーふうキャベツのごまあえ)		あぶら, さとう, しろごま	キャベツ, にんじん, たまねぎ, レモンじゆ	しょう, うすくちしょうゆ	20.9 g	
パイエティ(くだもの)			こだますいか		24.5 g		
7火	たなばたの行事食						
	ちらしずし	○	あぶらあげ	むせんまい, さとう, しろごま	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, かんぴょう, れんこん, えだまめ	す, しょう, ほんみりん, しょうゆ, にほんしゆ	568 kcal
	やきししゃも		ししゃも				27.5 g
	たなばたじる		とりにく, 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	しょう, しょうゆ, にほんしゆ, けずりぶし, だしこんぶ	17.6 g
国際理解給食(フィリピン)							
8水	チキンアドボライス(フィリピンふうとりにこみ)	○	とりにく, うずらたまご	むせんまい, こめつぶむぎ, じゃがいも, あぶら, さとう, でんぷん	たまねぎ, にんにく, しょうが	す, にほんしゆ, しょうゆ	681 kcal
	ルンピア・シャンハイ スイートチリソース		だいたミート, だいた	あぶら, でんぷん, はるまきのかわ, こむぎこ, さとう	しょうが, たまねぎ, もやし, にんじん, にんにく	しょうゆ, にほんしゆ, しょう, す, いちみつ, しょうがらし, ナンプラー	30.0 g
	くだもの				れいとうカットパイ		24.3 g
9木	国際理解給食(中国)						
	ななこごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ, ざっこく(ごまなし)			609 kcal
	シーホーどうふ		とりにく, れいとうとうふ, うずらたまご	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, たけのこ, トマト, ながねぎ, にら	とりがら, しょうゆ, しょう, にほんしゆ, す	28.2 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, す	21.2 g	
10金	国際理解給食(アメリカ)						
	セルフフィッシュバー ガー	○	ホキ	ショートニングパン, こむぎこ, パンこ, あぶら	ケチャップ, キャベツ	しょう, しろこしょう, ウスターソース, ちゅうのうソース, あかワイン, ようがらし	595 kcal
	チキンヌードルスープ		とりにく	オリーブあぶら, マカロニ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	しょうゆ, しょう, しろこしょう, しろワイン, ローリエ, とりがら	26.7 g
くだもの				メロン		22.1 g	
13月	かおりごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ, しろごま		かおり	552 kcal
	とりにくのしょうゆこう じやき		さわら			にほんしゆ, しょうこうじ, しょうゆ, ほんみりん	25.9 g
	はるさめいりやさしいた め		ぶたにく	りよくとうはるさめ, あぶら, ごまあぶら	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, キャベツ, もやし, しょうが, にんにく	オイスターソース, しょう, しろこしょう, しょうゆ	17.4 g
	くだもの				れいとうみかん		



令和8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 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
14 火	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、全校でいただきます。						
	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、いちみとうがらし、ウスターソース、しょうゆ、しろこしょう	575 kcal
	チーズ		チーズ				24.7 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		18.2 g
15 水	キムチチャーハン	○	ぶたにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、ピーマン、はくさいキムチ	しお、しょうゆ	553 kcal
	ごもくスープ（とうふ入り）		とりにく、わかめ、もめんどうふ	あぶら、じゃがいも、でんぷん	しょうが、にんじん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	しお、こしょう、しょうゆ、す、にほんしゆ、とりがら	21.4 g
	ぎゅうにゅうかん		ぎゅうにゅう、ふんまつかんでん	さとう	みかんかん	バナラエッセンス	16.4 g
16 木	わかめいりえだまめごはん	○	わかめごはんのもと	むせんまい、こめつぶむぎ、しろごま	えだまめ		579 kcal
	さかなのいそべあげ		ホキ、あおさこ	こむぎこ、あぶら		にほんしゆ、しお、しょうゆ	27.7 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、えのきたけ	しょうゆ、ほんみりん、にほんしゆ	20.5 g
	とんじる		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、こまつな	だしこんぶ、けずりぶし	
17 金	なつやさいのカレーライス	○	とりにく、しろいんげん、ミックスビーンズ、ぎゅうにゅう、ピザチーズ	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	かぼちゃ、なす、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、ケチャップ	ほんみりん、クミン、カレーこ、ちゅうおうソース、しょうゆ、しお、こしょう、ローリエ、ガラムマサラ、とりがら	705 kcal
	わかめサラダ		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	23.9 g
	くだもの				こだますいか		23.6 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。

◎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ましょう。

※都合により、献立を変更することがあります。

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。

ことがあります。

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）

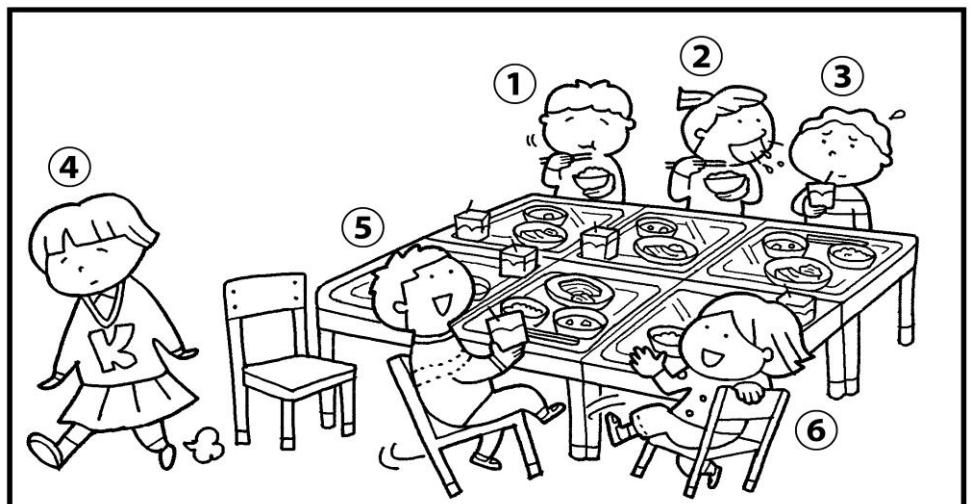
今月の給食目標 手を洗い、清潔な身じたくで配膳しよう。

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)	たんぱく質(g)	脂質(g)
今月の平均	601	25.5	20.9

マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



答え

②、④、

⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしてしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなり、危険です。⑤、⑥はイスを揺らしています。後ろに倒れると危険です。