

令和8年度



# 4月のこんだて



豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて		ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう	
			ごはん・パン・めん	牛乳 おかず・デザート								
7	火	2~6年生 給食開始	ごもくとりめし	○	こんさいのごまみそしる ちぐさあえ ぶどうゼリー	とり肉,油揚げ,白みそ,赤みそ, アガー粉,★牛乳	米,もち米,油,さとう,こんにゃく, じゃがいも,ねりごま, 糸こんにゃく,白ごま	にんじん,ごぼう,しめじ,しょうが, さやいんげん,大根,ねぎ,小松菜,キャベツ, ぶどうジュース	薄口しょうゆ,食塩,しょうゆ,酒, みりん,出汁かつお節,酢	602	24.5	小魚
8	水		だいずいり ドライカレー	○	じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	★ぶた肉,とり肉,大豆, ★粉チーズ,★牛乳	米,★バター,油,小麦粉,さとう, 片栗粉,じゃがいも,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ, にんじん,干しぶどう,★トマト缶, ★トマトピューレ,キャベツ,きゅうり, ★パイン缶,★もも缶,りんご缶,レモン	食塩,ターメリック,カレー粉, 赤ワイン,鶏ガラ,トマトケチャップ, ウスターソース,こしょう,ナツメグ, オールスパイス,しょうゆ,酢	677	22.2	海藻
9	木		ごはん	○	ほきのチリソース わかめとうふのスープ にらのナムル	ほき,豆腐,わかめ,★牛乳	米,片栗粉,油,ごま油,さとう, 白ごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,にんにく, えのきたけ,ねぎ,にら,もやし	酒,食塩,パプリカ粉,トマトケチャップ, トウバンジャン,鶏ガラ,出汁かつお節, こしょう,しょうゆ,酢,一味唐辛子	587	23.8	チーズ
10	金		なめし	○	ねぎいりたまごやき けんちんじる ごまやさい	★たまご,油揚げ,豆腐,★牛乳	米,さとう,油,片栗粉,じゃがいも, 白ごま	ひろしまな,ねぎ,にんじん,ごぼう,大根, 小松菜,キャベツ,コーン	酒,食塩,しょうゆ,みりん, 出汁かつお節	587	24.4	果物
13	月	1年生 給食開始	きなこトースト	○	ポークビーンズ ツナいりサラダ	きな粉,★ベーコン,★ぶた肉, いんげんまめ,ツナ缶,★牛乳	★食パン,★バター,三温糖,油, じゃがいも,中ざら糖,片栗粉, さとう	セロリー,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, ★トマト缶,★トマトピューレ,キャベツ, きゅうり	鶏ガラ,ローリエ,赤ワイン, トマトケチャップ,食塩,こしょう, しょうゆ,酢	600	24.7	海藻
14	火		ごはん	○	にくじゃが きよみオレンジ やさいのおかかあえ	★ぶた肉,生揚げ,おかか,★牛乳	米,油,じゃがいも,糸こんにゃく, さとう,片栗粉	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,小松菜, もやし,キャベツ,清見オレンジ	しょうゆ,酒,食塩,出汁かつお節	600	22.7	種実類
15	水		ごまごはん	○	まーぼーとうふ アセロラゼリー わかめともやしのちゅうかサラダ	★ぶた肉,赤みそ,豆腐,わかめ, アガー粉,★牛乳	米,白ごま,油,さとう,片栗粉, ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,にら, 小松菜,もやし,にんじん,アセロラジュース	食塩,トウバンジャン,鶏ガラ, しょうゆ,酒,チンメンジャン,酢	635	26.7	たまご
16	木		キャロットライス ホワイトソースかけ	○	いもチップ かいそうサラダオニオンソース	とり肉,★牛乳,★生クリーム, 海藻ミックス,★牛乳	米,★バター,油,小麦粉,さとう,片栗粉, さつまいも,粉糖,ごま油,白ごま	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり	こしょう,食塩,白ワイン,鶏ガラ, しょうゆ,酢,粉からし	642	19.1	まめ
17	金	京都府の 郷土料理	かやくごはん	○	さけのさいきょうやき いとこじる だいこんともやしのゆずふうみ	とり肉,油揚げ,鮭,白みそ,赤みそ, あずき,★牛乳	米,油,さとう,さといも,さつまいも	にんじん,ごぼう,しめじ,さやいんげん, かぼちゃ,ねぎ,大根,きゅうり,もやし,ゆず	薄口しょうゆ,食塩,しょうゆ,酒, みりん,出汁かつお節,酢	587	30.5	海藻
20	月		コーンピラフ	○	ミネストローネ フレンチサラダ チーズむしパン	とり肉,★ベーコン,いんげんまめ, ★チーズ,★牛乳	米,油,じゃがいも,さとう,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン, さやいんげん,にんにく,セロリー, ★トマト缶,キャベツ,きゅうり	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ, ローリエ,白ワイン,酢, ベーキングパウダー	621	22.3	小魚
21	火		ごはん	○	あかうおのあずまに かきたまじる わふうだいこんサラダ	あかうお,豆腐,★たまご,わかめ, おかか,★牛乳	米,油,片栗粉,さとう	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ,小松菜, 大根,きゅうり,にんじん,コーン	酒,しょうゆ,みりん,出汁かつお節, 食塩,こしょう,酢	586	25.4	いも
22	水	中国料理	ごもくたまご チャーハン	○	ワンタンスープ バンバンジーサラダ でこぼん	★ハム,なると,★たまご,とり肉, 赤みそ,★牛乳	米,油,ごま油,ワンタンの皮, さとう,白ごま	にんじん,ねぎ,ピーマン,もやし,にら, キャベツ,きゅうり,でこぼん	食塩,しょうゆ,こしょう,鶏ガラ,酢, トウバンジャン	605	24.4	きのこ
23	木		きのこといかの トマトスパゲッティ	○	スパイシーポテト コールスローサラダ	★ベーコン,★ぶた肉,いか, ★粉チーズ,★ヨーグルト,★牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,油, さとう,★バター,じゃがいも, 片栗粉,エッグケアマヨネーズ	にんにく,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム, ★トマト缶,キャベツ,にんじん,コーン, きゅうり	食塩,こしょう,トマトケチャップ, オレガノ,白ワイン,パプリカ粉, カレー粉,チリパウダー,酢	602	25.3	まめ
24	金	入学・進級 お祝い給食	はなみずし	○	ちくわのいそべあげ おひたし はなかまぼこのすましじる	油揚げ,でんぷ,焼きちくわ, 青のり,とり肉,豆腐, ちらしかまぼこ,★牛乳	米,さとう,油,小麦粉	かんぴょう,さやいんげん,にんじん,大根, ねぎ,えのきたけ,小松菜,もやし,白菜	昆布だし,酢,食塩,しょうゆ,みりん, 出汁かつお節	597	22.7	チーズ
27	月		ポテトパン	○	レンズまめのトマトスープ ミルクゼリー もやしとコーンのサラダ	★ベーコン,★チーズ,とり肉, レンズまめ,アガー粉,★牛乳	★コッペパン,油,じゃがいも, さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,コーン,にんにく,セロリー, ★トマト缶,キャベツ,もやし,きゅうり	食塩,こしょう,鶏ガラ,ローリエ, 白ワイン,しょうゆ,酢, パニラエッセンス	590	27.2	果物
28	火		さんしょく そばろごはん	○	ししゃものカレーあげ ごもくみそしる キャベツときゅうりのしょうがじょうゆ	とり肉,赤みそ,★たまご, ★ししゃも,油揚げ,白みそ,★牛乳	米,油,さとう,片栗粉,じゃがいも	しょうが,さやいんげん,大根,にんじん, しめじ,ねぎ,キャベツ,きゅうり	出汁かつお節,酒,しょうゆ,食塩,酢	625	26.6	種実類
30	木		チキンライス	○	にくだんごとやさいのスープ さくらのマカロニサラダ	★ベーコン,とり肉,★ぶた肉, 絞豆腐,★たまご,★牛乳	米,油,片栗粉,マカロニ, エッグケアマヨネーズ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン,しょうが, マッシュルーム,グリーンピース,白菜,ねぎ, キャベツ,きゅうり	食塩,パプリカ粉,トマトケチャップ, こしょう,鶏ガラ,酒,しょうゆ, 白ワイン,酢	600	25.1	いも

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

