

# 6がつのこんだて

令和8年5月29日(金)  
豊島区立白小小学校

日	曜日	今日の給食は?	主食	牛乳	おかず	ご家庭で フラスして 栄養UP!	あかのなにか ちやくにくなるもの	さいろのなにか ねつちからのもとに なるもの	みどりのなにか からだのちよじをどるえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1	月		ぶたにくの チンジャオロースどん	○	どうがんスープ さくらんぼ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく どうふ わかめ	こめ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ もやし ビーマン どうがん えのきたけ さくらんぼ	557 kcal 24.3 g 16.3 g
2	火		わかめごはん	○	さごしのたつたあげ ごまあえ くずきりじり		ぎゅうにゅう たきこみわかめ さごし あつけずり とりにつく	こめ いりごま てんぷん こむぎこ あぶら さとう すりごま くずきり	しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ	586 kcal 27.2 g 17.8 g
3	水		シーフードピラフ	○	たまごごまつなのスープ チョコチップマフィン		ぎゅうにゅう ベーコン いか えび あさり たまご	こめ パター あぶら てんぷん こむぎこ さとう チョコチップ	たまねぎ にんじん にんにく トマト こまつな	669 kcal 24.3 g 27.8 g
4	木		セサミトースト★	○	クリームシチュー コーンサラダ		ぎゅうにゅう とりにつく いんげんまめ どうにゅう なまクリーム	しよくパン パター はちみつ すりごま いりごま じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	625 kcal 22.6 g 29.7 g
5	金		ごはん	○	ししゃものチーズフライ★ しょうがじょうゆあえ みそしる		ぎゅうにゅう ししゃも こなチーズ わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ あつけずり	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん もやし キャベツ こまつな しょうが ねぎ だいこん	596 kcal 25.7 g 18.2 g
8	月		ごはん	○	いかの はちじょうレモンあげ★ ごまずあえ かきたまじる		ぎゅうにゅう いか どうふ たまご けずりぶし	こめ てんぷん あぶら さとう すりごま	しょうが レモン もやし キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ちよまつな	598 kcal 28.8 g 17.9 g
9	火		プルコギどん	○	じゃこサラダ★ なつのかけらゼリポンチ		ぎゅうにゅう ぶたにく いりめん わかめ こなかんてん カルピス	こめ あぶら ごまあぶら いりごま さとう	たまねぎ もやし にんじん ビーマン りんご しょうが にんにく こまつな ホールコーン みかんかん バイカンかん	605 kcal 22.1 g 17.7 g
10	水		うちな一すば	○	かむかみサラダ★ ココアちんすこう		ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし かまぼこ さきいか	むしちゅうかめん さとう あぶら いりごま ラード こむぎこ	ねぎ にんじん チンゲンツアイ キャベツ きゅうり えだまめ	655 kcal 24.8 g 29 g
11	木		いわしの かばやしきどん	○	いそあえ みそしる		ぎゅうにゅう いわし のり あかみそ しろみそ けずりぶし	こめ てんぷん こめこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん こまつな もやし えのきたけ だいこん	628 kcal 26.6 g 19.7 g
12	金		ごはん	○	ジャージャンどうふ かいそうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ はちじょうみそ あかみそ かいそうミックス	こめ ごまあぶら さとう あぶら いりごま	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン	608 kcal 25.6 g 23.4 g
15	月		ごはん	○	さかなのトウバンジャンやき こまつなのナムル ごもくスープ		ぎゅうにゅう あかう どうふ わかめ	こめ さとう ごまあぶら さんおんどう いりごま	にんにく ねぎ もやし こまつな にんじん きゅうり たけのこ えのきたけ	477 kcal 23.6 g 12.2 g
16	火		うめごはん	○	にくじゃが きゅうりのピリから メロン		ぎゅうにゅう いらす ぶたにく なまあげ けずりぶし	こめ いりごま じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	うめぼし しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり メロン	563 kcal 20.4 g 15.2 g
17	水		きめじのキーマカレー	○	あおりのポテト あじさいゼリー		ぎゅうにゅう きめじ だいず レンズまめ あおりの こなかんてん	こめ あぶら こめこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト ぶどうジュース	687 kcal 27.2 g 16 g
18	木		ごはん	○	ぎせいどうふ からしあえ すりごまみそしる		ぎゅうにゅう どうふ たまご とりにつく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ けずりぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも すりごま	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし えのきたけ	575 kcal 25.5 g 19.9 g
19	金		ココアパン	○	ツナモネ (ツナマカロニグラタン) ミネストローネ		ぎゅうにゅう ツナ いんげんまめ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	ココアパン マカロニ こむぎこ パター パンこ あぶら じゃがいも	ホールコーン たまねぎ レモン パセリ にんにく トマトかん キャベツ	618 kcal 26.7 g 20.3 g
22	月		ねぎしおぶたどん	○	じゃがいものみそドレサラダ ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ	こめ ごまあぶら あぶら いりごま てんぷん じゃがいも さとう	ねぎ にんにく もやし たまねぎ レモン きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	590 kcal 21.7 g 17.4 g
23	火		ジャージャーめん	○	カラフルサラダ マラーカオ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あかみそ はちじょうみそ たまご どうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さんおんどう てんぷん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ コーンスターチ	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり だいずもやし ホールコーン	671 kcal 25.2 g 24.6 g
24	水		かやくごはん	○	わかさぎのからあげ やさしいレモンあえ よしのじり		ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ わかさぎ どうふ あつけずり	こめ さとう いりごま てんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん にんにく しょうが はくさい もやし こまつな レモン だいこん ごぼう ねぎ	559 kcal 24.2 g 18.4 g
25	木		ごはん	○	ビーンズカレー フレンチサラダ ジュリエヌスープ		ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく どうにゅう たまご とりにつく	こめ じゃがいも あぶら マッシュポテト パター こむぎこ パンこ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン セロリー パセリ	658 kcal 21.8 g 21.6 g
26	金		ごはん	○	のりのつくだに やきどうふと せんだいふのもの わさびあえ		ぎゅうにゅう のり ぶたにく どうふ かつおぶし	こめ さとう あぶら あぶらふ こんにやく さんおんどう ごまあぶら	しょうが まいたけ えのきたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ	611 kcal 27.2 g 19.7 g
29	月		カルピチャーハン	○	トックイリスープ こだますいか		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく どうふ わかめ けずりぶし	こめ ごまあぶら あぶら トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん タカノツメ ビーマン ねぎ だいこん えのきたけ こだますいか	579 kcal 20.3 g 17 g 1.9 g
30	火		ごはん	○	さけのこうみやき ごしきあえ ピリからぶたじゃがじる		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あかみそ しろみそ	こめ さとう いりごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ ホールコーン にんにく だいこん えのきたけ	545 kcal 27.4 g 14.8 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。

## 6月の給食目標 たべかたは ただしすがたで よくかんで

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	604	16.4	30	2.1	359	92	2.9	239	0.4	0.5	28	5.9
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

