令和７年度

＊こんだてひょう＊

豊島区立要小学校

給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
２学期 給食開始	1 月	マーボーどうふどんぶり チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とうふ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、エリンギ にんじん、ピーマン、ねぎ、たまねぎ チンゲンサイ、しめじ ぶどうジュース	611 25.0
	2 火	チリビーンズライス キャロットサラダ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、だいず	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、トマト にんにく、キャベツ、きゅうり りんご	573 20.2
	3 水	セサミトースト トマトシチュー ガーリックサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく	マーガリン、さとう、ごま あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、しょうが、にんにく トマト、にんじん、グリンピース キャベツ、ブロッコリー、コーン	639 21.0
	4 木	ごはん さかなのたつたあげ やさいのごまあえ わかめとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう、さわら かつおぶし、とうふ、わかめ みそ	こめ、でんぷん、あぶら さとう、ごま	しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、たまねぎ	598 26.0
旬の食べ物 ☆なし☆	5 金	やきカレー ひよこまめのスープ なし		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、チーズ、ひよこまめ	こめ、あぶら、こめこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、セロリー、トマト キャベツ、なし	596 21.9
	8 月	とりごぼうピラフ ニョッキのクリームに キャロットゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご とうにゅう、かんてん	こめ、あぶら、じゃがいも でんぷん、こめこ、バター さとう	しょうが、にんにく、ごぼう、しめじ にんじん、ねぎ、さやいんげん たまねぎ、セロリー オレンジジュース	623 22.4
重陽の節句	9 火	きっかごはん ちくぜんに わかめととうふのみそしる		ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、とりにく、かつおぶし わかめ、みそ	こめ、さとう、ごま、あぶら こんにゃく、さといも	きくのり、しめじ、えのきたけ さやいんげん、にんじん、ごぼう れんこん、さやえんどう、ねぎ	574 25.8
世界の料理 【スペイン】	10 水	パエリア トルティージャ カルドガジェゴ		ぎゅうにゅう、えび、いか とりにく、たまご、ぶたにく いんげんまめ	こめ、あぶら、じゃがいも マーガリン、さとう	にんにく、たまねぎ、あかピーマン グリンピース、にんじん、キャベツ	586 31.9
	11 木	ごはん あじフライ わふうサラダ のっぺいじる		ぎゅうにゅう、あじ、なまあげ さばぶし	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、さといも、こんにゃく でんぷん	キャベツ、もやし、にんじん だいこん、ねぎ	638 28.3
	12 金	あんかけやきそば さつまいもチップス まめもやしとこまつなのナムル		ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび	あぶら、でんぷん、さつまいも さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、こまつな、エリンギ にんにく、とうがらし	641 23.9
旬の食べ物 ☆きのこ☆	16 火	ごはん さかなのみそきのこソース かいそうサラダ こんさいじる		ぎゅうにゅう、ホキ、みそ わかめ、かつおぶし、ぶたにく あぶらあげ	こめ、さとう、でんぷん、あぶら ごま、こんにゃく	しめじ、えのきたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、たまねぎ ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	590 27.1
給食試食会	17 水	えびクリームライス ABCスープ オレンジゼリー		ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、えび、チーズ	こめ、あぶら、こめこ ＡＢＣマカロニ、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリンピース、しょうが、キャベツ トマト、オレンジジュース	651 25.0
	18 木	ごはん のりのつくだに しおにくじゃが おかかいりサラダ		ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく かつおぶし	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも しらたき	にんじん、たまねぎ、えのきたけ さやいんげん、キャベツ、きゅうり コーン	580 21.0
	19 金	ナン キーマカレー ツナサラダ れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ツナ	ナン、あぶら、こめこ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん トマト、たまねぎ、セロリー キャベツ、きゅうり、コーン れいとうみかん	586 21.9
世界の料理 【韓国】	22 月	ビビンバ はるさめスープ りんご		ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく みそ、とりにく、ベーコン	こめ、あぶら、さとう、ごま でんぷん、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん エリンギ、もやし、こまつな たまねぎ、はくさい、りんご	611 26.9
	24 水	チキンピラフ ころころサラダ とうもろこしのスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ひよこまめ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、 ごま、さとう、でんぷん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ グリンピース、だいこん、きゅうり コーン	585 20.8
	25 木	ごはん ししゃものいそべあげ だいこんサラダ とうふとこまつなのすましじる		ぎゅうにゅう、ししゃも あおのり、かつおぶし、とうふ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう	だいこん、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン、こまつな えのきたけ、ねぎ	576 28.3
旬の食べ物 ☆ぶどう☆	26 金	スパゲッティきのこソース カリカリポテトサラダ ぶどう		ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	スパゲッティ、あぶら、こめこ じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、グリンピース、キャベツ マッシュルーム、しめじ、きゅうり ぶどう（きょほう）	603 22.0
	29 月	あんかけチャーハン ビーフンスープ とうふのドーナツ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび いか、とうふ、たまご	こめ、あぶら、でんぷん、ビーフン さとう、こむぎこ	ねぎ、コーン、しめじ、にんじん たまねぎ、はくさい、しょうが にんにく、キャベツ、もやし、にら	634 25.1
	30 火	ごはん とうふのカレーに ワンタンスープ		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく さばぶし、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう でんぷん、ワンタン	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、もやし、グリンピース はくさい、ねぎ、にら	594 28.0

※食材料購入等により献立を変更することがあります。

今月の栄養供給量（中学年）　給食回数：20回

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
文科省標準	650	21～33	14～22
今月	604	24.6	21.0

＊ ９月の給食目標 ＊

◇後片付けをしっかりしよう。

◇規則正しい食事をしよう。