



* こんだてひょう *



令和8年度 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			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				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	
八十八夜献立	1 金	ひじきピラフ スープに まっちゃんケーキ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ひじき、ぶたにく、ベーコン、 なまあげ、とうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、 こめこ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 しめじ、こまつな、キャベツ、 グリーンピース	607 22.0
子どもの日 献立	7 木	ちゅうかおこわ かつおのおおりのソース さんしょくこまあえ わかだけじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かつお、あおのり、わかめ、 とうふ、かまぼこ、かつおぶし	もちこめ、こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、こま	にんじん、しいたけ、しょうが、 こまつな、もやし、たけのこ	571 32.5
世界の料理 【タイ】	8 金	ガバオライス ワンタンスープ おかしななたまご		ぎゅうにゅう、とりにく、 だいず、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 ワンタンのかわ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 パプリカ、にんにく、しょうが、 はくさい、もやし、ねぎ、にら、 りんごジュース、おうとう	652 24.9
旬の食べ物 ★たけのこ★	11 月	ごはん たけのこいりたまごやき じゃがいもいりきんぴら しめじとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう、たまご、だいず、 とりにく、ぶたにく、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	たけのこ、たまねぎ、しいたけ、 みつば、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、こまつな、しめじ	656 29.3
旬の食べ物 ★アスパラガス★	12 火	ハヤシライス アスパラのソテー サイダーゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、かんでん	こめ、あぶら、さとう、こめこ、 マーガリン	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、アスパラガス、 キャベツ、コーン	618 19.2
世界の料理 【中国】	13 水	チンジャオロースどん ちゅうかぶうコーンスープ セミノール		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 たまご、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、たけのこ、 ピーマン、パプリカ、コーン、 こまつな、セミノール	582 25.4
	14 木	おろしスパゲッティ パリパリサラダ ココアケーキ		ぎゅうにゅう、ツナ、のり、 とうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう、 ワンタンのかわ、こめこ、はちみつ	だいこん、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン	636 23.9
	15 金	ごはん ししゃものいそべあげ コーンいりおひたし こもくみそしる		ぎゅうにゅう、ししゃも、 あおのり、あぶらあげ、 かつおぶし、みそ	こめ、こめこ、あぶら、 さとう、じゃがいも	コーン、にんじん、こまつな、 もやし、だいこん、ねぎ	610 29.1
グリーンピースの さやむぎ (2年生)	18 月	あおめごはん じゃがいもとりにくのなんばんに いとかんでんのサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまあげ、かつおぶし、 かんでん	こめ、もちこめ、じゃがいも あぶら、こんにゃく、さとう、こま	グリーンピース、しょうが、 ピーマン、にんじん、たまねぎ、 しめじ、キャベツ、きゅうり、 コーン	592 22.1
	19 火	フレンチトースト チリコンカン コールスローサラダ		ぎゅうにゅう、たまご、 ぶたにく、だいず	バター、さとう、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム、グリーンピース、 コーン、きゅうり、キャベツ	601 25.7
	20 水	ドライカレー コーンサラダ カラマンダリン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、こめこ、 ワンタンのかわ、さとう	にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、トマト、 キャベツ、きゅうり、コーン、 カラマンダリン	613 21.7
	21 木	ごはん さけのちゃんちゃんやき こんにゃくサラダ けんちんじる		ぎゅうにゅう、さけ、みそ、 あぶらあげ、とうふ、かつおぶし	こめ、さとう、マーガリン、 こんにゃく、あぶら、こま、 さといも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、だいこん、きゅうり、 コーン、ごぼう、しめじ、ねぎ	586 29.4
世界の料理 【メキシコ】	22 金	メキシカンピラフ あげタコス サウザンアイランドサラダ みしょうかん		ぎゅうにゅう、ウィンナー、 えび、ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、ぎょうざのかわ、 さとう、こむぎこ	にんじん、コーン、グリーンピース、 たまねぎ、にんにく、しょうが、 トマト、きゅうり、キャベツ、 みしょうかん	599 23.0
	25 月	キムチチャーハン ワンタンスープ あんにとぶう		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かんでん	こめ、あぶら、ワンタンのかわ、 さとう	ねぎ、にんじん、はくさい、 グリーンピース、しょうが、 にんにく、キムチ、もやし、にら、 パイン、みかん、おうとう	613 19.4
	26 火	ごはん さかなのさいきょうやき もやしとこまつなのピリからあえ こんさいじる		ぎゅうにゅう、シルバー、 さいきょうみそ、かつおぶし、 ぶたにく、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶら、 こんにゃく	しょうが、ねぎ、もやし、 にんじん、こまつな、にんにく、 ごぼう、だいこん	581 27.6
	27 水	こうやどろふどん あぶらあげとこまつなのみそしる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、かつおぶし、 とりにく、こうやどろふ、たまご、 あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、さとう	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 グリーンピース、こまつな、 れいとうみかん	628 28.2
旬の食べ物 ★甘夏★	28 木	ジャージャーめん あおのりポテトピーンズ あまなつ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 だいず、みそ、あおのり	あぶら、さとう、こま、でんぶん、 じゃがいも	にんじん、きゅうり、もやし、 しょうが、ねぎ、たまねぎ、 あまなつ	677 27.0
	29 金	ごはん てづくりふりかけ にくとうふ かいそうサラダ		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 かつおぶし、こんぶ、とうふ、 ぶたにく、わかめ	こめ、こま、さとう、 こんにゃく、あぶら、でんぶん	にんじん、ねぎ、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ	642 27.0

※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: 18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	615	25.4	20.4

* 5月の給食目標 *

◇正しいマナーで食事をしよう。
◇好き嫌いをしないで食べよう。