



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	
読書月間 メニュー①	1月	ビーンズピラフ シエパースパイ スコッチブロス		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、 ぶたにく、チーズ、ベーコン	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、 でんぷん、おしむぎ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、 しょうが、キャベツ、だいこん、にんにく	618 27.4
	2火	ごはん とりにくのこうみやき はるさめサラダ ごまキムチスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ハム ぶたにく、とうふ、かつおぶし、みそ	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、 じゃがいも、ごま	ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、 ごぼう、だいこん、キムチ	610 31.8
読書月間 メニュー②	3水	きなこあげパン しろいんげんまめとトマトのスープ りっちゃんサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、 しろいんげんまめ、ハム、こんぶ、 かつおぶし	あぶら、さとう、じゃがいも、でんぷん	セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、 キャベツ、きゅうり、コーン	686 27.5
カミカミ メニュー	4木	ごはん さわらのみそマヨネーズやき こまつなのごまあえ かむかむとんじる		ぎゅうにゅう、さわら、みそ、 くわがめ、ぶたにく、とうふ、 かつおぶし	こめ、さとう、ごま、あぶら、こんにゃく	こまつな、はくさい、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ	614 28.8
旬の食べ物 ☆さくらんぼ☆	5金	うまにごはん みそポテト さくらんぼ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、でんぷん、じゃがいも、 こむぎこ、さとう	エリンギ、はくさい、しょうが、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 さくらんぼ	630 19.8
埼玉県 郷土料理	8月	かてめし ゼリーフライ みそドレッシングサラダ かきたまじる		ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、 おから、みそ、かつおぶし、とうふ、 たまご	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、でんぷん	にんじん、ごぼう、しめじ、だいこん、 しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、 ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、 こまつな	592 21.6
読書月間 メニュー③	9火	スパゲッティナポリタン カリカリポテトサラダ ぐりとぐらのカステラ		ぎゅうにゅう、ウィンナー、たまご、 とうにゅう	スパゲッティ、あぶら、じゃがいも、 はちみつ、こめこ、さとう、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、 キャベツ	628 19.5
世界の料理 【フランス】	10水	きのこのガーリックピラフ キッシュロレーヌ マカロニスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、たまご、 なまクリーム、チーズ	こめ、あぶら、マカロニ	にんにく、にんじん、マッシュルーム、 しめじ、えのきたけ、たまねぎ、コーン、 ほうれんそう、キャベツ	604 24.9
入梅献立	11木	ごはん いわしのかばあげ うめおかかあえ のっぺいじる		ぎゅうにゅう、いわし、かつおぶし、 なまあげ	こめ、でんぷん、あぶら、さとう、 さといも、こんにゃく	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、 うめ、ねぎ、だいこん	621 25.2
	12金	ごまごはん カレーにくじゃが じゃこいりかいそうサラダ あじさいゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、 わかめ、ちりめんじゃこ、かんでん	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、 しらたき、さとう	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 ぶどうジュース	623 22.9
世界の料理 【韓国】	15月	ごはん さわらのかんこくふうやき チョレギサラダ トックススープ		ぎゅうにゅう、さわら、わかめ、のり、 とりにく、ベーコン	こめ、さとう、あぶら、ごま、トック	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、 きゅうり、キャベツ、えのきたけ、 しめじ、こまつな、ねぎ、たまねぎ	588 25.8
	16火	ごはん チキンチンごぼう めかたまじる あまなつ		ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、 たまご、めかぶ、とうふ、あぶらあげ	こめ、でんぷん、あぶら、ごま	にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、 あまなつ	648 26.5
読書月間 メニュー④	17水	ガーリックトースト トマトシチュー カントリーサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく	バター、あぶら、じゃがいも、こめこ、 さとう	にんにく、たまねぎ、しょうが、トマト、 にんじん、グリーンピース、きゅうり、 キャベツ、だいこん、レモン	601 20.3
開校記念日 お祝い献立	18木	おせきはん とりのからあげ カリカリあぶらあげのサラダ おいわいすましじる		ぎゅうにゅう、ささげ、とりにく、 あぶらあげ、なると、かつおぶし	もちごめ、こめ、ごま、でんぷん、 あぶら、さとう	しょうが、キャベツ、にんじん、 こまつな、えのきたけ	570 29.1
1年生 そらまめの さやむき	19金	なまあげのあんかけどん じゃがいもとわかめのみそしる そらまめ		ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、 かつおぶし、わかめ、みそ、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 じゃがいも	にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、 しめじ、そらまめ	602 28.2
	22月	しょうゆラーメン たこじゃが ちゅうかつけもの		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、 まだこ、あおのり	あぶら、じゃがいも、でんぷん、さとう	もやし、にんじん、ねぎ、こまつな、 たまねぎ、はくさい、コーン、にんにく、 しょうが、ペにしょうが、だいこん、 きゅうり、キャベツ	649 25.5
	23火	ごはん とりにくとコーンのあげに とうふのみそしる れいとうみかん		ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、 とうふ、わかめ、みそ	こめ、でんぷん、あぶら、じゃがいも、 さとう	にんにく、しょうが、さやいんげん、 にんじん、コーン、ねぎ、こまつな、 れいとうみかん	655 24.1
旬の食べ物 ☆メロン☆	24水	ポークストロガノフ フレンチサラダ メロン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム	こめ、あぶら、こめこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、しめじ、 キャベツ、きゅうり、コーン、メロン	584 18.7
読書月間 メニュー⑤	25木	ホイコーローどん いらたまスープ パムとケロのドーナツ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 たまご、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、 にら	671 24.1
	26金	ごはん さけのごまみそやき いろどりやさしいため ぐたくさんみそしる		ぎゅうにゅう、さけ、みそ、ベーコン、 なまあげ、かつおぶし	こめ、さとう、ごま、あぶら、さといも、 こんにゃく、でんぷん	にんにく、キャベツ、にんじん、 あかピーマン、コーン、だいこん、ねぎ	588 29.2
	29月	ごはん さかなのてりやき ちくさおひたし わかめとあぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう、めだい、あぶらあげ、 かつおぶし、わかめ、みそ	こめ、こんにゃく、さとう、あぶら、ごま	しょうが、こまつな、にんじん、 だいこん、ねぎ	569 26.5
	30火	やながわふうどんぶり みぞれあえ みなづき		ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、 かつおぶし	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 こむぎこ、あずき	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、 ごぼう、こまつな、はくさい、だいこん	616 22.3



※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：22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	617	25.0	21.0

* 6月の給食目標 *

◇食事の前には、石けんで手を洗おう。

◇健康な歯をつくらう。