



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	
2学期 給食開始	1 火	ドライカレー ガーリックサラダ りんごゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、こめこ、さとう	にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、コーン マッシュルーム、ピーマン、 トマト、キャベツ、ブロッコリー、 あかピーマン、りんごジュース	627 21.6
	2 水	マーボー豆腐どん チンゲンサイのスープ れいとうみかん		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、でんぶん	しょうが、にんにく、エリンギ、 にんじん、にら、ねぎ、たまねぎ、 チンゲンサイ、しめじ、 れいとうみかん	619 26.1
	3 木	ごはん さわらのたつたあげ もやしとこまつなのピリからあえ わかめととうふのみそしる		ぎゅうにゅう、さわら、 かつおぶし、とうふ、わかめ、みそ	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、もやし、にんじん、 こまつな、にんにく、たまねぎ、 ねぎ	600 26.5
旬の食材 【巨峰】	4 金	スパゲッティきのこソース カリカリポテトサラダ きょうほ		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、グリーンピース、 マッシュルーム、しめじ、 きゅうり、キャベツ、きょうほ	605 22.1
	7 月	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、かいそう	こめ、ごま、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	630 26.2
世界の料理 【ギリシャ】	8 火	ココアパン ムサカ レヴィシアスーパ (まめのスープ)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、 ひよこまめ、レンズまめ、とりにく	あぶら、でんぶん、じゃがいも、 こめこ	トマト、たまねぎ、にんにく、 なす、しょうが、セロリ、 にんじん、キャベツ、グリーンピース	608 34.6
重陽の節句 献立	9 水	きっかごはん ちくぜんに とうふとあぶらあげのみそしる		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、しめじ、えのきたけ、 さやえんどう、にんじん、ごぼう、 れんこん、さやいんげん、ねぎ	602 28.2
世界の料理 【韓国】	10 木	ビビンバ はるさめスープ なし		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、ベーコン	こめ、あぶら、ごま、はるさめ	もやし、こまつな、にんじん、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 はくさい、なし	603 24.2
	11 金	ごはん あじフライ おかかいるサラダ のっぺいじる		ぎゅうにゅう、あじ、かつおぶし、 なまあげ	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、 さとう、さといも、こんにゃく、 でんぶん	キャベツ、にんじん、きゅうり、 コーン、ねぎ、だいこん	642 28.3
旬の食材 【マスカット】	14 月	ハヤシライス キャロットサラダ マスカット		ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、マスカット	592 18.8
給食試食会	15 火	ごはん さかなのやくみあんかけ こまつなごまあえ すたてじる		ぎゅうにゅう、ホキ、みそ、 だいず、ぶたにく、とうふ、 かつおぶし	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、 ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 こまつな、はくさい、にんじん、 だいこん	599 27.8
世界の料理 【スペイン】	16 水	パエリア トルティージャ マカロニスープ		ぎゅうにゅう、えび、いか、 ベーコン、たまご、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも、 マーガリン、マカロニ	にんにく、たまねぎ、 あかピーマン、ピーマン、 にんじん、パセリ、キャベツ、 グリーンピース	602 29.7
	17 木	あんかけやきそば さつまいもチップス 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、でんぶん、さつまいも、 さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、しいたけ、こまつな、 エリンギ、にんにく、とうがらし	644 24.7
	18 金	ごはん にくじゃが こんにゃくサラダ れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かつおぶし	こめ、あぶら、じゃがいも、 しらたき、さとう、こんにゃく、 ごま	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 さやいんげん、だいこん、 きゅうり、コーン、れいとうみかん	624 21.4
	24 木	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、とうにゅう、 なまクリーム、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、グリーンピース、 しょうが、キャベツ、トマト、 オレンジジュース	662 25.3
十五夜献立	25 金	なまあげのあんかけどん よしのじり おつきみだんご		ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、かつおぶし、とりにく、 あぶらあげ、かまぼこ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、 さといも、しょうしんこ、 しらたまこ	にんじん、こまつな、ねぎ、 たまねぎ、しめじ、かぼちゃ	657 28.0
	28 月	ごはん さかなのみそきのことソース カミカミサラダ こんさいじる		ぎゅうにゅう、ホキ、みそ、いか、 かつおぶし、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、さとう、でんぶん、あぶら、 こんにゃく	しめじ、えのきたけ、しょうが、 だいこん、きゅうり、にんじん、 ごぼう、ねぎ	626 29.1
	29 火	セサミトースト チリコンカン カラフルサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	マーガリン、さとう、ごま、 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、 キャベツ、きゅうり、パプリカ	601 24.0
	30 水	とりごぼろピラフ スープに ツナサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 ぶたにく、ベーコン、なまあげ、 ツナ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、ごぼう、 にんじん、ねぎ、しめじ、 さやいんげん、たまねぎ、 キャベツ、グリーンピース、 きゅうり、コーン	599 24.8



今月の栄養供給量（中学年）給食回数：19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	618	25.9	21.9

* 9月の給食目標 *

◇後片付けをしっかりとろう。

◇規則正しい食事をしよう。