



# こんだて表

令和8年

豊島区立高松小学校

日	の み も の	しゅしゅく 主 食	おかず	あかのなかま 血や肉や骨・ 歯を作る食品	さいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
2月		こぎつねごはん	肉じゃが 中華サラダ 菊花みかん	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、 高野豆腐	米、砂糖、油、じゃがいも、 ごま油、ごま	にんじん、冷凍さやいんげん、 玉葱、しらたき、冷凍さやいんげん、 もやし、きゅうり、こまつな、 みかん	681 kcal 27.7 g
3火		ごはん	魚のにんにくしょうゆ焼き 寒天わかめサラダ ぎすけ煮	牛乳、さわか、系寒天、わかめ、 大豆、じゃこ	米、ごま油、油、かたくり粉、 ごま、砂糖	にんにく、一味唐辛子、だいこん、 きゅうり	564 kcal 26.5 g
4水		ガーリックライス	マカロニグラタン 花野菜サラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ	米、豆乳、クリームバター、油、 マカロニ、バター、薄力粉、 パン粉、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、 マッシュルーム(袋)、キャベツ、 カリフラワー、ブロッコリー	620 kcal 20.9 g
5木		ごはん	チーズいももち 切り干し大根のふくめ煮 みそけんちん汁	牛乳、ダイスチーズ、 脱脂粉乳、あおりの、 油揚げ、ちくわ、 さば節、豚肉、木綿豆腐、 白みそ、みそ	米、油、じゃがいも、かたくり粉、 砂糖	切干しだいこん、干し椎茸、 にんじん、だいこん、ごぼう、 こんにゃく、しめじ、ねぎ	623 kcal 23.5 g
6金		スパゲッティ ミートソース	ミネストローネ ストゥル・テル(アップルパイ)	牛乳、パルメザンチーズ、 白いんげんまめ(乾)	パイ生地、 スパゲッティ、オリーブ油、 砂糖、油、じゃがいも、米粉	にんにく、玉葱、にんじん、 トマトケチャップ、トマトピューレ、 トマトペースト、にんにく、キャベツ、 ダイストマト、冷凍さやいんげん、 りんご、レモン果汁	699 kcal 26.4 g
9月		ちゅうかどん 中華丼	コーンゴマサラダ りんご	牛乳、豚肉、えび、うずら卵水煮	米、ごま油、かたくり粉、 練りごま、すりごま	にんにく、にんじん、たけのこ水煮、 干し椎茸、ねぎ、はくさい、 チンゲンツァイ、キャベツ、もやし、 ホールコーン、水菜、りんご	559 kcal 20.8 g
10火		ジャンバラヤ	豆腐ナゲット 角切りフレンチポテトサラダ	牛乳、ウィンナー、ツナ、 押し豆腐、冷凍えだまめ	米、油、マヨネーズ(卵不使用)、 かたくり粉、じゃがいも、 砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム(袋)、ホールコーン、 ブロッコリー、赤ピーマン、 キャベツ、きゅうり	551 kcal 18.5 g
11日 建国記念の日							
12木		3色丼 (そぼろ・たまご・いんげん)	和風ツナサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 たまご、ツナ	米、砂糖、油、ごま油、 クールゼリーの素	しょうが、冷凍さやいんげん、 キャベツ、だいこん、にんじん、 みかん缶、オレンジジュース	585 kcal 24.1 g
13金		チョコがけパン	野菜スープ マカロニソテー 清見オレンジ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルクパン、ミルクチョコ、 油、米粉マカロニ、マカロニ	玉葱、にんじん、セロリー、キャベツ、 かぶ、かぶの葉、にんにく、 マッシュルーム(袋)、 トマトケチャップ、トマトペースト、 バジル、清見オレンジ	616 kcal 20.0 g
16月		6-2 リクエスト給食 高松カレーライス	バリバリサラダ フルーツボンチ(ナタデココいり)	牛乳、鶏肉、ナタデココ	米、油、じゃがいも、米粉、 ワナンの皮、ごま、 ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、ダイストマト、キャベツ、 水菜、こまつな、パイン缶、みかん缶、 もも缶	639 kcal 19.6 g
17火		あきた米 ごはん	さばのみそ煮 冬野菜と菜の花のおかかあえ りんご	牛乳、さば、みそ、系かつお	米、砂糖	しょうが、ねぎ、はくさい、もやし、 れんこん、えのきたけ、菜の花、 にんじん、りんご	561 kcal 24.0 g
18水		じゃこたまごチャーハン	いかのかりんあげ ナムル	牛乳、焼き豚、じゃこ、たまご、 いか	米、油、砂糖、かたくり粉、 ごま油、ごま	にんじん、ねぎ、しょうが、もやし、 チンゲンツァイ、にんにく	563 kcal 28.1 g
19木		ごはん	ごもくたまごや 五目卵焼き 煮豆 お麴のすまし汁	牛乳、たまご、鶏ひき肉、 うずら豆、絹ごし豆腐、わかめ、 さば節	米、油、砂糖、豆麴	玉葱、にんじん、系みつば、だいこん、 しめじ	578 kcal 25.5 g
20金		6-3 リクエスト給食 みそラーメン	春雨サラダ 野菜チップス	豚ひき肉、みそ、白みそ、ハム、 コーヒ牛乳	蒸し中華めん、ラード、ごま油、 緑豆はるさめ、砂糖、油、 じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、 ホールコーン、にんにく、しょうが、 きゅうり、れんこん、ごぼう、 かぼちゃ	556 kcal 21.6 g
23日 天皇誕生日							
24火		キムタクごはん	ししゃものねぎだれ じゃがいものおかかバターあえ みぞれ汁	牛乳、豚肉、ししゃも、系かつお、 塩昆布、絹ごし豆腐、油揚げ、 さば節	米、油、ごま油、砂糖、 じゃがいも、 バター、かたくり粉	たくあん、キムチ、ねぎ、だいこん、 にんじん、えのきたけ、こまつな	557 kcal 28.4 g
25水		ジャージャン豆腐丼	大根わかめサラダ かんきつ類(不知火予定)	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、 テンメンジャン、ハチみそ、 わかめ	米、油、砂糖、かたくり粉、 白ごま、ごま油	しょうが、しめじ、にんじん、 キャベツ、ねぎ、にんにく、ねぎ、 だいこん、きゅうり、こまつな、玉葱、 しらぬひ(でこぼん)	553 kcal 22.2 g
26木		さつまいもごはん	鮭のつけ焼き 野菜のうま煮 かんきつ類(ネーブル予定)	味の違いを楽しめるよう、 旬のかんきつ類を2日間 続けて提供します 牛乳、生さけ、鶏肉、高野豆腐、 さつま揚げ	米、もち米、さつまいも、 黒ごま油、じゃがいも、 砂糖、かたくり粉	にんじん、ごぼう、だいこん、 こんにゃく、干し椎茸、 さやいんげん、ネーブル	550 kcal 26.6 g
27金		ごはん	鶏の甘辛あげ のり塩粉ふきもち 冬野菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、あおりの、高野豆腐、 さば節、白みそ、みそ	米、油、かたくり粉、砂糖、ごま、 じゃがいも、さといも	しょうが、一味唐辛子、にんじん、 だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	650 kcal 27.0 g

- \* 食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。
- \* 給食時には、ランチョンマットを机に敷きます。給食当番は白衣・帽子・マスクを身につけます。  
ランチョンマット・マスクはご家庭より清潔なものをご持参くださいますようお願いいたします。
- \* 書体を変えて表記しているのは、行事食等とブックメニュー・絵本献立(本マーク )です。