



# こんだて表

令和8年

豊島区立高松小学校

日	のみのもの	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	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き にらともやしのあえもの 豆腐汁	牛乳、豚肉、さば節、木綿豆腐、 油揚げ、かまぼこ	米、油、はちみつ、ごま、ごま油、 砂糖、かたくり粉	しょうが、もやし、にら、にんじん、 唐辛子、ねぎ、こまつな、糸みつば	584 kcal 28.0 g
3火	牛乳	ひなちらし寿司	春野菜とじゃがいもの和風サラダ いちごミルクゼリー	牛乳、こんぶ、塩ざけ、 きざみのり、牛乳	米、砂糖、ごま、生麩、 じゃがいも、油、 クールゼリーの素	菜の花、春キャベツ、アスパラガス、 にんじん、ホールコーン、 いちごジャム、レモン果汁	542 kcal 21.7 g
4水	牛乳	お赤飯	鮭の仙台みそマヨネーズ焼き すだちサラダ ワンドゥースーフ	牛乳、ささげまたはあずき、 乾燥わかめ、生さけ、 仙台みそ、 豚肉	米、もち米、黒ごま、 マヨネーズ(卵不使用)、 砂糖、すりごま、ごま油、 乾燥ワンドゥースーフ	しょうが、にんじん、きゅうり、 だいこん、すだち、はくさい、 ねぎ、さくらげ(乾)	573 kcal 27.0 g
5木	牛乳	ごはん	和風豆腐ハンバーグ (きのこおろしソース) わかめじゃこサラダ きなこ豆	牛乳、鶏ひき肉、押し豆腐、 わかめ、じゃこ、炒り大豆、 きな粉	米、パン粉(生)、かたくり粉、 砂糖、ごま、ごま油	玉葱、しょうが、えのきだけ、しめじ、 だいこん、きゅうり、もやし	611 kcal 29.4 g
6金	牛乳	3月8日は みつばちの日 はちみつレモン toast	ポトフ じゃがいものハニーサラダ	牛乳、ベーコン、 ウィンナー	食パン、無塩バター、 グラニュー糖、はちみつ、 油、じゃがいも	レモン(全果、生)、にんにく、セロリー、 にんじん、玉葱、はくさい、 ブロッコリー、キャベツ	579 kcal 17.6 g
9月	牛乳	ホイコーロー丼	こんにゃくサラダ 2色ゼリー(みかん・りんご)	牛乳、豚肉、みそ	米、油、かたくり粉、ラード、 砂糖、ごま油、ごま、 クールゼリーの素	キャベツ、にんじん、ピーマン、 ねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、 だいこん、きゅうり、しめじ、 こんにゃく、みかんジュース、 りんごジュース	603 kcal 21.2 g
10火	牛乳	ごはん	えびいかポテトのチリソース 中華サラダ りんご餡	牛乳、いか、えび	米、油、じゃがいも、 かたくり粉、ごま油、 砂糖、ごま	しょうが、玉葱、ピーマン、 にんにく、ねぎ、トマトケチャップ、 もやし、チンゲンツァイ、 にんじん、りんご	552 kcal 19.4 g
11水	牛乳	牛しぐれごはん	ししゃものカレー焼き 五目きんぴら せとか(かんきつ類)	牛乳、和牛、みそ、 ししゃも、豚肉、さつま揚げ	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、突きこんにゃく、 干し椎茸、冷凍さやいんげん、 とうがらし、せとか	634 kcal 25.9 g
12木	牛乳	ごはん	とうふのまさごあげ 野菜のおかかこんぶあえ さつまいものみそ汁	牛乳、押し豆腐、鶏ひき肉、 じゃこ、干ひじき、塩昆布、 かつお節、さば節、木綿豆腐、 油揚げ、みそ、白みそ	米、油、かたくり粉、 さつまいも	にんじん、玉葱、しょうが、だいこん、 きゅうり、はくさい、ねぎ	602 kcal 25.3 g
13金	牛乳	世界の料理オランダ ダイスチーズパン	キベリング(フィッシュフライ) ヒュッツポット(ポテトと人参のマッシュ) いちごのホワイトチョコがけ	牛乳、たら、牛乳	ダイスチーズパン、油、米粉、 じゃがいも、有塩バター、 ホワイトチョコレート	玉葱、にんじん、いちご	631 kcal 29.5 g
16月	牛乳	ツナカレーピラフ	ポテトチーズオムレツ ビーンズスープ	牛乳、ツナ、たまご、ハム、 チーズ、ベーコン、 レンズまめ、 白いんげんまめ	米、豆乳クリームバター、 油、じゃがいも	玉葱、にんじん、 マッシュルーム(袋)、 トマトケチャップ、パセリ、 にんにく、冷凍さやいんげん	634 kcal 28.2 g
17火	牛乳	焼き菓のたまごとし井 絵本献立 遊佐町の給食	粉ふきいも 納豆汁	牛乳、鶏ひき肉、たまご、 さば節、にぼし、 みそ、木綿豆腐、 あおのり、油揚げ、 挽きわり納豆	米、砂糖、庄内麩、じゃがいも	玉葱、干し椎茸、葉ねぎ、こんにゃく、 わらび、なめこ、ねぎ	604 kcal 29.1 g
18水	牛乳	あきた米 ごはん	のりのつくだに 鮭の西京焼き じゃがいもと大根の煮物 かんきつ類(晩柑予定)	牛乳、もみのり、生さけ、 西京みそ、さつま揚げ、 さば節	米、砂糖、内子、生さけ、 油、かたくり粉、油、 ワンドゥースーフの皮、ごま、砂糖	しょうが、だいこん、にんじん、 冷凍さやいんげん、 果物(河内晩柑予定)	534 kcal 27.4 g
19木	牛乳	6-1 リクエスト給食 しょうゆラーメン	パリパリサラダ いちご	牛乳、豚肉、なんと	蒸し中華めん、ラード、 ごま油、かたくり粉、油、 ワンドゥースーフの皮、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、もやし、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ほうれんそう、 ホールコーン、いちご	534 kcal 21.1 g
20日 春分の日							
23月	牛乳	全校 リクエスト給食 高松カレーライス	レモンドレッシングサラダ 手作りクッキー	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、米粉、 砂糖、バター、薄力粉、 強力粉、チョコチップ	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、ブロッコリー、 ホールコーン、レモン果汁	683 kcal 20.7 g
24日 修了式 ・ 25日 卒業式 ・ 26日～ 春休み							

★卒業お祝い献立★  
「鮭の仙台みそマヨネーズ焼き」は  
6年生全クラスからのリクエストです

6年生は、社会科見学のため給食はありません

4年生がSDGsの授業で、給食の残菜を減らす工夫を考えました。  
苦手な人が多い「魚」を食べる方法として、「味つけをしっかりさせる。西京焼きにすると食べられる」という考えがあり  
取り入れました。ほかに、野菜は小さくする、サラダはパリパリを入れるなどたくさんの方の案がたてたので、給食に取り入れて  
いきたいと思います！

全校リクエスト給食1位は「高松カレーライス」でした！  
米粉・油・カレー粉でルーから手作りし、全校みんなが食べら  
れる食材で作っています。

- \* 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。