

5月 こんだて表



豊島区立高松小学校

令和8年

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	きいろのなかま 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
1金		お茶めごはん 八十八夜 昏にちなみ、 食べられるお茶の葉と わかめのご飯です。	肉じゃが ごぼうチップスサラダ	牛乳、たきごみわかめ、豚肉、 高野豆腐	米、ごま油、砂糖、 じゃがいも、ごま油	にんじん、玉葱、しらたき、 冷凍さやいんげん、ごぼう、 キャベツ、もやし	613 kcal 22.0 g
3日憲法記念日 4日みどりの日 5日こどもの日 6日振替休日							
7木		たけのこごはん	かつおの竜田あげ 寒天わかめサラダ サイダーゼリー	牛乳、油揚げ、かつお、糸寒天、 わかめ	米、かたくり粉、油、ごま油、 ごま、クールゼリーの素	たけのこ、しょうが、 にんにく、だいこん、きゅうり、 みかん缶	580 kcal 27.1 g
「こどもの日献立」 児童の健やかな成長を願い「たけのこごはん」と 縁起のいい「かつお竜田あげ」を取り入れます。							
8金		じゃこたまご チャーハン	トックスープ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、じゃこ、たまご、 鶏肉、ヨーグルト	米、油、砂糖、トック、ごま油	にんじん、ねぎ、しめじ、はくさい、 きくらげ(乾)、ねぎ、にら、 パイン缶、もも缶	555 kcal 21.3 g
11月		ごはん	鮭の仙台みそマヨネーズ焼き 野菜のおかかこんぶあえ 冷凍みかん	牛乳、さけ、仙台みそ、塩昆布、 かつお節	米、マヨネーズ(卵不使用)、 砂糖、すりごま	しょうが、だいこん、きゅうり、 こまつな、にんじん、冷凍みかん	557 kcal 24.9 g
12火		スパゲティー ミートソース	じゃがいものハニーサラダ 野菜スープ	牛乳、豚ひき肉、 パルメザンチーズ、豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、 砂糖、油、じゃがいも、 はちみつ	にんにく、玉葱、にんじん、パセリ トマトケチャップ、えのきたけ、 トマトピューレ、トマトペースト、 ブロッコリー、キャベツ、にんにく	516 kcal 27.0 g
13水		しせん どうふどん 四川豆腐丼	野菜のごまあえ きなこ豆	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、 炒り大豆、きな粉	米、油、砂糖、かたくり粉、 ごま油、ごま、すりごま	しょうが、にんにく、エリンギ、 にんじん、ザーサイ、玉葱、ねぎ、 チンゲンツァイ、ほうれんそう、 もやし	614 kcal 28.9 g
14木		こぎつねごはん	焼きししゃも じゃこサラダ 若竹汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、 じゃこ、わかめ、絹ごし豆腐、 かまぼこ、さば節、こんぶ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、 豆麩	にんじん、冷凍さやいんげん、 だいこん、もやし、水菜、 チンゲンツァイ、たけのこ、ねぎ	548 kcal 31.3 g
15金		あしたばパン 東京都八丈島産の「あしたば粉 末」が練り込まれているパンです。	フィッシュアンドチップス スコッチフロス(大衆と野菜のスーフ)	世界の料理イギリス 牛乳、ホキ、ベーコン、ひよこめ	あしたばパン、油、薄力粉、 かたくり粉、じゃがいも、 オリーブ油、押麦	玉葱、にんじん、セロリー、 キャベツ	538 kcal 24.7 g
16土		高松カレーライス	ころころサラダ 小玉すいか	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、米粉	にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、にんじん、ダイストマト、 きゅうり、アスパラガス、 ホールコーン、小玉すいか、 りんごジュース	683 kcal 19.6 g
18日 振替休業日							
19火		ごはん	いかのかりんあげ チャーホーサイ 中華風コーンたまごスープ	牛乳、いか、豚肉、たまご、 絹ごし豆腐	米、油、かたくり粉、ごま油、 緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、 クリームコーン、玉葱、ねぎ	613 kcal 26.3 g
品川区の人気献立です。 野菜と春雨を炒めて作ります。							
20水		ツナカレーピラフ	キャベツのポトフ マカロニソテー	牛乳、ツナ、豚肉、 白いんげん、まめ、ウィンナー、 ベーコン	米、豆乳クリームバター、 油、じゃがいも、マカロニ	玉葱、にんじん、にんにく、 マッシュルーム(袋)、 トマトケチャップ、にんにく、 セロリー、キャベツ、エリンギ、 トマトペースト、パセリ	564 kcal 21.3 g
21木		ごはん	五目卵焼き のり塩粉ふきいも 豆腐汁	牛乳、たまご、鶏ひき肉、 あおのり、さば節、木綿豆腐、 かまぼこ	米、油、砂糖、じゃがいも、 かたくり粉	玉葱、にんじん、糸みつば、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	541 kcal 25.5 g
22金		チキンライス	キャベツとベーコンのサラダ ぐりとぐらのカステラ	牛乳、ベーコン、鶏肉、たまご	米、豆乳クリームバター、 砂糖、はちみつ、油、薄力粉	にんじん、玉葱、ホールコーン、 トマトケチャップ、 トマトピューレ、こまつな、 キャベツ、アスパラガス	589 kcal 19.6 g
絵本献立 給食室特製、手作りのカステラです。							
25月		ごはん	コロケ にらともやしのあえもの みそ汁	牛乳、豚ひき肉、さば節、油揚げ、 絹ごし豆腐、わかめ、 白みそ、みそ	米、油、じゃがいも、 ポテトパウダー、薄力粉、 パン粉(生)、パン粉(乾燥)、 ごま油、砂糖	にんじん、玉葱、ねぎ、もやし、にら、 だいこん、えのきたけ	613 kcal 24.2 g
26火		ガーリックチーズ トースト	ハンガリアンシチュー フレンチサラダ	牛乳、チーズ、ベーコン、 豚ひき肉、豚肉、 冷凍えだまめ	無塩食パン、有塩バター、 オリーブ油、油、じゃがいも、 砂糖、豆乳クリームバター、 米粉	にんにく、パセリ缶、玉葱、 にんじん、ホールトマト、 トマトケチャップ、ピーマン、 キャベツ、アスパラガス	578 kcal 25.8 g
27水		きざみきつねうどん	野菜のかきあげ くだもの(清美予定)	牛乳、さば節、 こんぶ、油揚げ、 冷凍えだまめ、ちくわ	冷凍うどん、油、じゃがいも、 薄力粉、米粉	こまつな、ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、 にんじん、玉葱、清美	548 kcal 23.0 g
28木		チリピーンスライス (ターメリックライス)	ガーリックサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚ひき肉、大豆	米、豆乳クリームバター、 油、じゃがいも、砂糖、米粉、 パールアガー	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、 ダイストマト、トマトケチャップ、 トマトピューレ、もやし、キャベツ、 ほうれんそう、ぶどうジュース	598 kcal 21.2 g
29金		ごはん みのつくだに	魚の香味焼き 五目きんぴら くだもの(メロン)	牛乳、もみのり、あかうお、 さつま揚げ	米、砂糖、ごま油、油、三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、ごぼう、こんにゃく、 たけのこ、とうがらし、メロン	510 kcal 23.7 g
「つくだに」「きんぴら」は東京都の郷土料理です。 今年もいろいろな郷土料理や人気献立を提供していきます。							

6年生 日光移動教室

- * 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。