



こんだて表

令和8年

豊島区立高松小学校

| 日 | 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月 | | ごはん | 鶏肉のレモンあげ 野菜のゆかりあえ 真だくさんのみそしる | 牛乳、鶏肉、油揚げ、さば節、 白みそ、みそ | 米、油、かたくり粉、砂糖、 ごま油、ごま | にんにく、しょうが、レモン、 レモン果汁、きゅうり、にんじん、 キャベツ、ゆかり、ごぼう、だいこん、 こまつな、えのきたけ | 578 kcal 26.2 g |
| 2火 | | ジャージャン豆腐丼 | じゃがいものごまだれ 冷凍アップル | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、 テンメンジャン、パ丁みそ | 米、油、砂糖、かたくり粉、 じゃがいも、練りごま、 白ごま | しょうが、しめじ、にんじん、キャベツ、 ねぎ、にんにく、ねぎ、冷凍アップル | 671 kcal 23.4 g |
| 3水 | | ごはん 韓国のり風ふりかけ | 魚の西京焼き じゃこサラダ あじさいゼリー | 牛乳、ささみのり、さわら、 西京みそ、じゃこ、粉寒天、 粉ゼラチン、カルピス | 米、ごま油、ごま、砂糖、 パールアガー | にんにく、しょうが、だいこん、もやし、 こまつな、ふどうジュース、 クランベリージュース | 549 kcal 24.7 g |
| 4木 | | 大豆いりジャージャー麺 | ナムル すいか | 牛乳、豚ひき肉、大豆、みそ、 パ丁みそ、テンメンジャン | 油、蒸し中華めん、砂糖、 かたくり粉、ごま油、 ごま | しょうが、にんにく、玉葱、しいたけ、 にんじん、もやし、チンゲンツァイ、 小玉すいか | 543 kcal 25.6 g |
| 5金 | | ひじきごはん | 鮭の塩焼き ごまサラダ りんごゼリー | 牛乳、干ひじき、鶏肉、油揚げ、 大豆、さけ | 米、油、砂糖、すりごま、 練りごま、パールアガー | にんじん、だいこん、きゅうり、 こまつな、えのきたけ、 りんごジュース、りんご缶詰 | 530 kcal 25.6 g |
| 8月 | | キムチ丼 | チョレギサラダ 豆腐ブラウニー | 牛乳、豚肉、コチュジャン、 わかめ、絹ごし豆腐、豆乳 | 米、油、砂糖、かたくり粉、 ごま、白ごま、ごま油、 豆乳クリームバター、 米粉、ココア、砂糖 | にんにく、玉葱、キムチ、にんじん、 ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、 もやし | 623 kcal 21.5 g |
| 9火 | | ごはん | 魚の南蛮漬け 寒天サラダ かんぴょうの卵とじ汁 | 牛乳、ホキ、糸寒天、さば節、 鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐、 たまご | 米、油、かたくり粉、砂糖、 すりごま、ごま油 | ねぎ、アルファルファもやし、 にんじん、えのきたけ、こまつな、 玉葱、ねぎ、かんぴょう | 602 kcal 30.3 g |
| 10水 | | みそラーメン | 大根とツナのサラダ スパイシーピーズポテト | 牛乳、豚ひき肉、みそ、白みそ、 ツナ、大豆 | 蒸し中華めん、ラード、 ごま油、砂糖、ごま油、 じゃがいも、かたくり粉 | 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、 だいこん、きゅうり、玉葱 | 601 kcal 24.7 g |
| 11木 | | いわしのかば焼き丼 | 野菜の梅おかかあえ メロン | 牛乳、いわし、粉かつお | 米、油、かたくり粉、砂糖、 すりごま | だいこん、キャベツ、こまつな、 きゅうり、梅ひしお、メロン | 577 kcal 22.9 g |
| 12金 | | 国産小麦 ソフトフランスパン 世界の料理チュニジア | フリック(ポテトツナたまごのあげもの) サラダ ラブラビ風ひよこ豆とツナのスープ | 牛乳、ツナ、チーズ、 うずら卵水蒸し、ひよこめ | ソフトフランスパン、 油、春巻の皮、 じゃがいも、薄力粉、 オリーブ油、砂糖 | 玉葱、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、にんにく、にんじん、 パセリ | 596 kcal 25.0 g |
| 15月 | | コーンピラフ | 魚のタンドリーチーズ焼き グリーンサラダ | 牛乳、ウィンナー、鶏肉、 アブラカレイ、ヨーグルト チーズ | 米、豆乳クリームバター、 油 | にんじん、玉葱、マッシュルーム(袋)、 ホールコーン、にんにく、こまつな、 トマトケチャップ、キャベツ、 アスパラガス、フロccoli | 536 kcal 29.0 g |
| 16火 | | ゆかりごはん | じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 白玉黒蜜きなこ | 牛乳、豚ひき肉、生揚げ、 さつま揚げ、さば節、 きな粉 | 米、油、じゃがいも、砂糖、 かたくり粉、冷凍白玉、 黒砂糖 | ゆかり、しょうが、にんじん、玉葱、 冷凍さやいんげん | 696 kcal 23.5 g |
| 17水 | | シナモントースト | ポテトスープ マカロニツナサラダ | 牛乳、生クリーム、ツナ | 食パン、有塩バター、砂糖、 グラニュー糖、粉糖、油、 じゃがいも、米、マカロニ | 玉葱、パセリ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン | 554 kcal 17.9 g |
| 18木 | | 3色丼 (そぼろ・たまご・いんげん) | パンサンデー さくらんぼ予定 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 たまご、ボンレスハム | 米、砂糖、油、緑豆はるさめ、 ごま油 | しょうが、冷凍さやいんげん、 きゅうり、にんじん、もやし、 さくらんぼ | 527 kcal 23.6 g |
| 19金 | | あきた米ごはん もったいぬいりかけ | アジフライ 野菜のからしあえ 八宝みそ汁 | 牛乳、さば節、塩昆布、 ささみのり、じゃこ、あじ、 木綿豆腐、油揚げ、白みそ、 みそ、こんぶ、さば節 | 米、砂糖、油、薄力粉、 パン粉 | もやし、チンゲンツァイ、にんじん、 だいこん、えのきたけ、ごぼう、 ねぎ、こまつな | 620 kcal 34.8 g |
| 22月 | | 高松夏野菜カレー | カラフルサラダ アセロラサイダーゼリー | 牛乳、レンズまめ、豚肉 | 米、油、じゃがいも、米粉、 砂糖、パールアガー、 サイダー | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 ダイストマト、キャベツ、 アスパラガス、赤ピーマン、 ホールコーン、アセロラジュース | 612 kcal 18.8 g |
| 23火 | | 雑穀ごはん | 小魚のカレーあげ カミカミサラダ 厚あげと小松菜のみそ汁 | 牛乳、きびなご、生揚げ、 さば節、白みそ、みそ | 米、きび、あわ、油、 かたくり粉、ごま油、砂糖、 新じゃがいも | 切干しだいこん、にんじん、きゅうり、ご ぼう、もやし、こまつな、えのきたけ | 568 kcal 25.4 g |
| 24水 | | ピビンバ | 中華スープ 冷凍みかん | 牛乳、豚ロース、みそ、 鶏肉、木綿豆腐 | 米、ごま油、砂糖、ごま、 かたくり粉 | もやし、こまつな、にんじん、にんにく、 しょうが、ぜんまい、はくさい、 チンゲンツァイ、ねぎ、さくらげ(乾)、 冷凍みかん | 555 kcal 20.2 g |
| 25木 | | マーボー丼 | わかめサラダ Happyボンチ | 豚ひき肉、鶏ひき肉、 牛乳、絹ごし豆腐、みそ、 アサツキ、パ丁みそ、 わかめ、粉寒天、粉ゼラチン | 米、油、砂糖、かたくり粉、 ごま油、ごま | にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 ねぎ、だいこん、きゅうり、しめじ、 玉葱、みかん缶、りんご缶、 ブタデココ、クランベリージュース | 608 kcal 23.1 g |
| 26金 | | ガーリックライス | ポテトオムレツ ラタトゥイユ | 牛乳、ベーコン、たまご、 ボンレスハム | 米、豆乳クリームバター、 油、じゃがいも、 オリーブ油 | にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、 にんにく、ズッキーニ、パプリカ、 ダイストマト | 542 kcal 20.7 g |
| 29月 | | 中華丼 | 粉ふきいも オレンジ予定 | 牛乳、豚肉、えび、 うずら卵水蒸し、あおのり | 米、ごま油、かたくり粉、 じゃがいも | にんにく、にんじん、だけのご水蒸し、 干し椎茸、ねぎ、はくさい、 チンゲンツァイ、 パレンシアオレンジ | 552 kcal 23.2 g |
| 30火 | | ドライカレーピラフ | ポテトミート焼き パリパリサラダ | 牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ | 米、豆乳クリームバター、 じゃがいも、油、 ワタンの皮、 オリーブ油、砂糖 | 玉葱、にんじん、マッシュルーム(袋)、 ピーマン、トマトケチャップ、 にんにく、ダイストマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン | 634 kcal 26.9 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。(特に6月は天候の予測が難しく食材の変更の可能性ががあります。ご了承ください)
 * 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。