



こんだて表

令和8年

豊島区立高松小学校

日	の み 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日 始業式								
2 水		マーボー丼	わかめじゃこサラダ ぶどう☆	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、みそ、 テンメンジャン、ハチみそ、 わかめ、じゃこ	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、ぶどう	562 kcal 23.6 g	
3 木		牛しぐれごはん	鮭の塩焼き 華風きゅうり じゃがいもと麩のみそ汁	牛乳、和牛、みそ、さけ、 糸かつお、さば節、白みそ、 乾燥わかめ	米、油、砂糖、ごま、ごま油、 じゃがいも、豆麩	しょうが、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、きゅうり、 一味唐辛子、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	579 kcal 34.5 g	
4 金		ケチャップライス	豆腐ナゲット ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳、ベーコン、ツナ、押し豆腐、 冷凍えだまめ、鶏肉、 ひよこめ	米、油、 マヨネーズ(卵不使用)、 かたくり粉、じゃがいも、 ABCマカロニ	にんにく、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、パセリ、セロリ、 キャベツ、とうがん、 冷凍さやいんげん	635 kcal 21.6 g	
7 月		さんまのかば焼き丼	バンバンジー風ささみゴマサラダ 2色ゼリー(もも・ぶどう)☆	牛乳、さんま、 鶏ささみフレーク	米、油、かたくり粉、砂糖、 ごま油、すりごま、練りごま、 パールアガー	もやし、にんじん、きゅうり、 キャベツ、にんにく、 ピーチジュース、ぶどうジュース	694 kcal 25.9 g	
8 火		カレーうどん	ちくわ磯部あげ りんご☆	牛乳、豚肉、さば節、油揚げ、 焼き竹輪、あおのり	冷凍うどん、油、かたくり粉、 薄力粉	玉葱、にんじん、こまつな、しめじ、 はくさい、ねぎ、りんご	603 kcal 26.8 g	
9 水		果ごはん 絵本献立 「14ひきのあきまつり」	牛肉じゃが 菊花の浅づけ 梨	牛乳、和牛、高野豆腐、 塩昆布	じゃがいも、米、もち米、栗、 黒ごま、油、砂糖	にんじん、玉葱、しらたき、 冷凍さやいんげん、だいこん、 こまつな、菊のり、しょうが、梨	558 kcal 20.8 g	
10 木		ごはん	コロケ 野菜ときこのおなかあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳、豚ひき肉、糸かつお、 木綿豆腐、油揚げ、さば節、 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・乾燥)	にんじん、玉葱、ねぎ、もやし、 こまつな、しめじ、えのきたけ、 だいこん、かぼちゃ	623 kcal 26.0 g	
11 金		77周年お祝いちらし	紅白汁 つばつみかんゼリー	牛乳、冷凍えだまめ、乾燥わかめ	塩ざけ、 きざみのり、 こんぶ、さば節、絹ごし豆腐、 牛乳、冷凍えだまめ、乾燥わかめ	米、砂糖、ごま、紅白玉生麩、 クールゼリーの素	ホールコーン、きゅうり、にんじん、 だいこん、えのきたけ、ねぎ、 糸みつば、みかん缶、 オレンジジュース	551 kcal 22.7 g
14 月		メープルフレンチトースト	サーモンチャウダー 花野菜サラダ	牛乳、たまご、 ベーコン、 さけ、 生クリーム	食パン、メープルシロップ、 有塩バター、砂糖、粉糖、 油、じゃがいも、米粉	にんじん、玉葱、 マッシュルーム(袋)、キャベツ、 パプリカ、カリフラワー、 ブロッコリー	603 kcal 25.6 g	
15 火		あきた米 ごはん	いかのねぎ塩焼き けんちん汁 大学芋	牛乳、いか、鶏肉、木綿豆腐、 油揚げ、さば節	米、砂糖、ごま油、さといも、 さつまいも、油、水あめ、 黒ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、だいこん、 ねぎ、しめじ	635 kcal 28.1 g	
16 水		ごはん	あげじゃがいもの酢豚 ワンタンスープ 梨	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、かたくり粉、 油、砂糖、乾燥ワタ、 ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、 ピーマン、トマトケチャップ、 はくさい、ねぎ、きくらげ(乾)、 梨	622 kcal 23.8 g	
17 木		大根おろしスバゲッティ	コールスローサラダ チーズケーキ	牛乳、ツナ、クリームチーズ、 たまご、生クリーム	スパゲッティ、 豆乳クリームバター、油、 砂糖、薄力粉	にんにく、しめじ、玉葱、だいこん、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ホールコーン、ブルーベリー、 レモン果汁	652 kcal 23.2 g	
18 金		ごはん	鰯の香味焼き マーボー野菜 ぶどう(マスカット予定)	牛乳、さわら、豚ひき肉、 みそ、テンメンジャン、ハチみそ	米、砂糖、ごま油、油、 かたくり粉	こねぎ、しょうが、レモン、にんにく、 にんじん、なす、ねぎ、ピーマン、 マスカット	542 kcal 25.6 g	
21日 敬老の日・22日休日・23日秋分の日								
24 木		キーマカレー ターメリックライスとナン	じゃがいものハニーサラダ りんご☆	牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、 豆乳	米、ナン、油、米粉、 オリーブ油、じゃがいも、はち みつ	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、 ダイズマ、ブロッコリー、 キャベツ、りんご	692 kcal 24.1 g	
25 金		ごはん 十五夜	鶏のからあげ 野菜のおかかこんぶあえ お月見だんご(あずき・きなこ・くり)	牛乳、鶏肉、塩昆布、かつお節、 ゆであずき、きな粉	米、油、砂糖、かたくり粉、 冷凍白玉、くり甘露煮	にんにく、しょうが、だいこん、 きゅうり	663 kcal 26.7 g	
28 月		ウインナーカレーピラフ	マカロニグラタン グリーンサラダ	牛乳、ウインナー、鶏肉、チーズ、 冷凍えだまめ	米、豆乳クリームバター、油、 マカロニ、有塩バター、 薄力粉、パン粉、砂糖	にんにく、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、 キャベツ、きゅうり	651 kcal 22.3 g	
29 火		ごはん もったいないふりかけ	五目卵焼き ぎすけ煮 めった汁	牛乳、さば節、塩昆布、 きざみのり、粉かつお、たまご、 鶏ひき肉、大豆、じゃこ、豚肉、 油揚げ、さば節、白みそ、みそ	米、砂糖、ごま油、 かたくり粉、さつまいも	玉葱、にんじん、糸みつば、ごぼう、 だいこん、こんにゃく、しいたけ、 ねぎ	667 kcal 33.2 g	
30 水		あなかけチャーハン	ししゃものねぎだれ フルーツ白玉	牛乳、たまご、豚肉、かまぼこ、 ししゃも	米、油、砂糖、かたくり粉、 ごま油、冷凍白玉	ねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、はくさい、 チンゲンツァイ、パイン缶、もも缶、 みかん缶	674 kcal 24.7 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。(果物は旬のものを提供します)

* 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・マスクを身に付けます。
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。

* 献立表中の太字は行事食等です。ブックメニュー・絵本献立へは(本マーク)を標記しています。