



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 <small>しゅしょく</small>	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
2月		ごはん <small>あこもじ(高菜)の油いため</small>	がめ煮 つんきーだご汁 <small>佐賀県の郷土料理</small>	牛乳、鶏肉、さつまあげ、 さば節、白みそ	米、ごま油、白ごま、砂糖、 油、じゃがいも、薄力粉、 白玉粉、さといも	たかな漬、しょうが、にんじん、 たけのこ水煮、れんこん、ごぼう、 こんにゃく、乾しいたけ、こねぎ、 冷凍さやいんげん、だいこん、しめじ	648 kcal 25.4 g
3日 文化の日							
4水		ツナガーリックピラフ	野菜ソテー さつまいもと栗の蒸しパン	牛乳、ツナ、ベーコン、たまご、	米、豆乳クリームバター、 オリーブ油、薄力粉、バター、 砂糖、さつまいも、栗甘露煮	にんにく、にんじん、玉葱、 マッシュルーム(袋)、ピーマン、 ホールコーン、キャベツ	572 kcal 17.9 g
5木		五目きのこごはん	魚の照りやき チャーホウサイ りんご	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ぶり又はいなだ、豚肉	米、油、砂糖、ごま油、 緑豆はるさめ	にんじん、しめじ、乾しいたけ、 冷凍さやいんげん、 しょうが、 にんにく、キャベツ、 もやし、にら、りんご	575 kcal 25.3 g
6金		ごはん	とうふのまさごあげ 和風じゃがサラダ マスカット	牛乳、押し豆腐、鶏ひき肉、 じゃこ、干ひじき、ハム	米、油、かたくり粉、 じゃがいも、ごま、ごま油	にんじん、玉葱、 こねぎ、しょうが、 きゅうり、マスカット	552 kcal 20.8 g
9月		四川豆腐丼 <small>しせん どうふ どん</small>	ナムル やきいも	牛乳、豚肉、木綿豆腐	米、油、砂糖、かたくり粉、 ごま油、ごま、さつまいも	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、もやし、ほうれんそう	620 kcal 25.3 g
10火		サーモンピラフ	ポテトグラタン きのこのツナサラダ	牛乳、さけ、鶏肉、チーズ、ツナ	米、豆乳クリームバター、 油、じゃがいも、バター、 薄力粉、パン粉、オリーブ油、 砂糖	玉葱、ホールコーン、にんじん、 マッシュルーム(袋)、パセリ、キャベツ、 きゅうり、しめじ、えのきたけ	568 kcal 23.3 g
11水		高野豆腐の卵とじ丼 <small>こうやどうふ たまご どん</small>	かぶのみそ汁 りんご	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、 たまご、さば節、絹ごし豆腐、 わかめ、油揚げ、白みそ、みそ	米、油、砂糖	にんじん、しらたき、玉葱、 さやいんげん、かぶ、かぶの葉、ねぎ、 りんご	620 kcal 29.6 g
12木		ごはん	和風コロッケ じゃこサラダ 柿	牛乳、豚ひき肉、じゃこ	米、油、じゃがいも、薄力粉、 パン粉、ごま油、砂糖、ごま、 ポテトパウダー	にんじん、玉葱、ねぎ、だいこん、もやし、 こまつな、かき	579 kcal 19.7 g
13金		高松ビーフカレーライス <small>たかまつ</small>	コーンごまサラダ ぶどうゼリー	牛乳、和牛	米、油、じゃがいも、米粉、 砂糖、すりごま、練りごま、 パールアガー	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 セロリー、ダイストマト、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、ぶどうジュース	619 kcal 17.8 g
16月		ごはん	鮭のつけやき 茎わかめサラダ あんにん豆腐	牛乳、鮭、くさわかめ、 コンデンスミルク、 生クリーム、粉寒天	米、ごま油、砂糖、ごま	だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、 パイン缶、みかん缶、桃缶	568 kcal 24.4 g
17火		ごはん	五目たまごやき きんぴらごぼう どさんこ汁	牛乳、鶏ひき肉、たまご、 さば節、豚肉、木綿豆腐、みそ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、 じゃがいも、バター	玉葱、にんじん、糸みつば、 とうがらし、ごぼう、しょうが、にんにく、 もやし、ホールコーン、ねぎ	612 kcal 28.3 g
18水		はちみつレモン トースト	クリームシチュー マカロニツナサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、 バルメザンチーズ、ツナ	食パン、無塩バター、 グラニュー糖、はちみつ、 油、じゃがいも、バター、 米粉、マカロニ、砂糖	レモン、玉葱、にんじん、 マッシュルーム(袋)、 冷凍グリーンピース、キャベツ、 ブロッコリー、ホールコーン	646 kcal 23.5 g
19木		ごはん	魚のみそバターやき パリパリサラダ けんちん汁	牛乳、鮭、白みそ、鶏肉、 木綿豆腐、油揚げ、さば節	米、有塩バター、油、 ワンタンの皮、ごま、砂糖、 ごま油、さといも	にんにく、キャベツ、水菜、にんじん、 こまつな、ごぼう、こんにゃく、だいこん、 ねぎ、しめじ	599 kcal 31.6 g
20金		ハムラーメン 「崖の上のポニョ」の 絵本献立	さつまいもサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳、粉かつお、ハム、 うずら卵水煮	煮し中華めん、ラード、 ごま油、かたくり粉、 さつまいも、油、砂糖、 クールゼリーの素	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 みかん缶、オレンジジュース	575 kcal 22.7 g
23日 勤労感謝の日							
24火		あきた米 ごはん のいのつくだに	さんまの塩やき おひたし こんぶとさば節のすまし汁	牛乳、のり、さんま、糸かつお、 絹ごし豆腐、乾燥わかめ、 さば節、こんぶ	米、砂糖、生麴	だいこん、こまつな、もやし、はくさい、 にんじん、しめじ、糸みつば	627 kcal 29.9 g
25水		じゃこチャーハン	わかさぎのからあげ パンサンデー りんご	牛乳、豚肉、じゃこ、なると、 わかさぎ、ボンレスハム	米、油、かたくり粉、 緑豆はるさめ、砂糖、 ごま油	にんじん、ねぎ、こねぎ、にんにく、 きゅうり、もやし、りんご	556 kcal 23.4 g
26木		あしたばパン 世界の料理ドイツ	シュニッツェル(ドイツ風トンカツ) フラットカトッフェルン(ジャーマンポテト) リンゼンスuppe(レンズ豆スープ)	牛乳、豚肉、ベーコン、 レンズまめ(乾)、ウィンナー	あしたばパン、薄力粉、 パン粉、油、じゃがいも	玉葱、パセリ缶、にんじん、セロリー、 キャベツ、パセリ	685 kcal 29.1 g
27金		宮城米 宮城米給食の日	仙台鮭おでん 桜かまあえ オレンジ	牛乳、豚肉、さば節	米、油、油麴、じゃがいも、 砂糖	にんじん、玉葱、突きこんにゃく、 冷凍さやいんげん、はくさい、こまつな、 夢オレンジ	568 kcal 23.1 g
30月		南蛮うどん <small>なんばん</small>	えび天ぷら 柚香あえ みかん	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば節、 こんぶ、えび、昆布	冷凍うどん、かたくり粉、油、 薄力粉、米粉	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、 七味唐辛子、はくさい、ゆず、 早生みかん	551 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。