

	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21~33 g	14~22 g
平均栄養供給量	610kcal	25.3 g	20.9 g



6月のこんだて



児童数

令和7年度
豊島区立さくら小学校

一言説明	ひ	ようび	📦	きょうのこんだて	ちやにくやほねになるしょくひん	ねつやちからになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん
プール始まるさわやかサイダー	2	月	○	マーボー豆腐どん ナムル サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かんてん	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ たらねぎ きゅうり たけのこ パイン
1年生初めてのあげパン	3	火	○	きなこあげパン わふうポトフ もやしのピリッとあえ	ぎゅうにゅう きなこ じゃこ とりにつく ベーコン いんげんまめ	あぶら パン さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ だいこん れんこん えのき ブロッコリー もやし きゅうり
今年度初日です冷凍みかん	4	水	○	ドライカレー ビーンズサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たいすたんぱく だいち	こめ バター あぶら こめこ かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン みかん
背中の赤がきれいな魚	5	木	○	ごまごはん あかうおのしおやき あいまぜ みそしる	ぎゅうにゅう あかうお とりにつく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう まめふ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく いんげん キャベツ こまつな
じゃがいもからパワー!!	6	金	○	わかめごはん じゃがいものピリからそぼろに たまごスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにつく ベーコン たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにやく たら えのき こまつな
埼玉県秩父地方の郷土料理みそポテト	9	月	○	ちゃんこうどん じゃがいものみそだれ やさいとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく いか あぶらあげ みそ ハム ひじき	うどん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごま	エリンギ にんじん だいこん はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン
コリコリの莖わかめ	10	火	○	ゆかりごはん あつやきたまご くきわかめのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにつく じゃこ くきわかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ゆかり たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ もやし きゅうり にんにく ごぼう だいこん こまつな ねぎ
やさいたっぷりホイコーロー	11	水	○	ホイコーローどん かんとんスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにつく ほたて とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが きくらげ にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ビーマン しめじ ちんげんさい にんにく えのき くだもの
ハワイの料理	12	木	○	ごはん モチコチキン ロミロミサラダ ロングライススープ	ぎゅうにゅう とりにつく	こめ あぶら もちこ かたくりこ さとう ごま じゃがいも りよこうはるさめ	しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん きゅうり コーン レモン こねぎ
もちもちトッポギ	13	金	○	あんかけチャーハン トッポギスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いか とりにつく	こめ あぶら かたくりこ トッポギ アガー さとう	ねぎ しょうが にんじん エリンギ たまねぎ はくさい ほうれんそう もやし えのき たら オレンジジュース
ときにはツナをたっぷりと	17	火	○	ツナとトマトのスパゲッティ コーンサラダ プリン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	スパゲッティ あぶら さとう ごま プリンのもと	にんにく セロリ たまねぎ トマトかん トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり コーン
親が鶏肉子がたまご	18	水	○	おやこどん ぐだくさんみそしる おひたし	ぎゅうにゅう とりにつく たまご とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく えのき ねぎ もやし キャベツ こまつな
ほっけはからりとあげます	19	木	○	ごはん ほっけのかりんとがらめ いとかんてんいりあえもの しおとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ かんてん ぶたにく とうふ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし こんにやく ごぼう だいこん ねぎ
まめは白いインゲン豆	20	金	○	チキンピラフ ポテトのチーズやき まめとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ ベーコン ぶたにく いんげんまめ	こめ あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン しょうが グリーンピース マッシュルーム にんにく キャベツ ほうれんそう パセリ
開校記念日お祝い	23	月	○	おせきはん さけのさいきょうやき わかめサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう あずき さけ みそ わかめ おかか とうふ とりにつく たまご	こめ もちごめ ごま さとう あぶら	しょうが キャベツ もやし コーン えのき ねぎ
コロンビアの料理	24	火	📦	ガーリックトースト アヒアッコ ひよこまめのサラダ	コーヒーぎゅうにゅう とりにつく ひよこまめ	パン マーガリン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ もやし きゅうり
うまみしみこむ高野豆腐	25	水	○	こうや豆腐のそぼろごはん ウンパイロウ よしのじる	ぎゅうにゅう こめ とりにつく こうや豆腐 ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	にんじん きくらげ もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ こんにやく だいこん こまつな
さくら小まつり	26	木	○	カレーライス オニオンドレッシングサラダ チョコチップクッキー	ぎゅうにゅう とりにつく	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ バター こむぎこ チョコチップ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン レモン
のりのよいかおりはしすすむ	27	金	○	ぶたどん さつまじる やさいののりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく あぶらあげ とうふ みそ のり	こめ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき こんにやく だいこん ねぎ もやし こまつな
1年の折返し暑い夏を乗り切ろう	30	月	○	いわしのまぜごはん しらすいりおひたし みそしる みなづき	ぎゅうにゅう いわし しらす あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも こめこ しょうしんこ あまなっとう(あずき)	しょうが もやし キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ

●都合により献立や使用食材を変更する場合があります