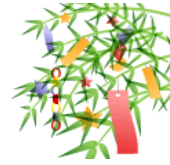


	エネルギー	たんぱく質	しぼう
文科省基準	650kcal	21~33 g	14~22 g
平均栄養供給量	609 kcal	25.0 g	22.0 g



7月のこんだて



令和7年度
豊島区立さくら小学校

児童数

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	からだのしょうしをとのえるしょくひん
ごはんがすすむ わかめごはん	1	火	○	わかめごはん みそにくじゃが パリパリサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ワンタンのかわ	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース もやし こまつな
あぶらあふあたまはたまご	2	水	○	あぶたまどん じゃこいりおひたし いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ じゃこ ぶたにく とうふ みそ たまご	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ こまつな えのき にんじん キャベツ もやし しらたき まいたけ ねぎ
まるでたこやきのようなポテト	3	木	○	たんたんうどん たこじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこ あおのり おかか	うどん あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ こまつな もやし こねぎ べにしょうが キャベツ にんじん きゅうり
ピラフのいろどり オレンジ 緑・黄	4	金	○	ウイナーピラフ しろみぎかなのふわマヨやき やさいスープ	ぎゅうにゅう ウイナー ホキ なまクリーム パター こなチーズ とりにく	こめ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン エリンギ グリンピース キャベツ ほうれんそう
たなばたこんだて	7	月	○	てりやきチキンのちらしずし やさいのおかかあえ たなばたじる グレーゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ たまご のり えだまめ ベーコン おかか しらす	こめ さとう かたくりこ あぶら こめこマカロニ ビーフン じゃがいも アガー	にんじん えのき しめじ キャベツ もやし だいこん グレープジュース
旬の魚を天ぷらで	8	火	○	ごはん てんぷら (いか・きす) ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう きす いか たまご とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ ごま さとう じゃがいも	こまつな えのき キャベツ もやし だいこん にんじん ねぎ
豆・豆・豆のチリコンカン	9	水	○	シュガートースト チリコンカン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ いんげんまめ レンズまめ とりにく	パン マーガリン さとう あぶら こめこ じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり グリンピース もやし コーン にんにく キャベツ トマトかん トマトピューレ
夏野菜もチップスに	10	木	○	ドライカレーやさいチップスをそえて コールスローサラダ カフェモカゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいたんぱく なまクリーム かんてん	こめ あぶら こめこ じゃがいも さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん トマトピューレ にがうり キャベツ きゅうり
生揚げ たつぷり 和のおかず	11	金	○	とうもろこしごはん なまあげとりにくのくずに れいしやぶふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	コーン にんじん たまねぎ こんにやく しめじ こまつな もやし きゅうり キャベツ にんにく しょうが ねぎ
かみなりじる 豆腐を炒め バリバリ音	14	月	○	ごはん チーズいりわふうたまごやき ごもくきんぴら かみなりじる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ぶたにく とうふ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しらたき だいこん ほししいたけ こまつな
リザーブ給食	15	火	○	まるパン グリーンサラダ いんげんまめのいなかスープ 〜リザーブきゅうしょく〜 なにはさむ? とりにくのてりやき フィッシュフライ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たら ぶたにく いんげんまめ	パン さとう かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン グリンピース
暑い日に食べたい 冷凍みかん	16	水	○	しせんどうふどん パンサンスウ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく きくらげ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり もやし みかん
韓国風ごはん	17	木	○	キンパふうごはん ナムル ワンタンスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく たまご ホタテ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま アガー ワンタンのかわ	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ オレンジジュース
1学期最後の給食です	18	金	○	ハヤシライス にんじンドレッシングサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	こめ あぶら こめこ さとう みずあめ	パセリかん にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム トマトかん ピューレ キャベツ きゅうり コーン にんじん みかんかん パインかん りんごかん

9月のこんだて

2学期最初の給食です	1	月	○	カレーライス やさいサラダ にゅうさんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく にゅうさんきんいんりょう かんてん	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ	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
カリッとふわっとあげパン	2	火	○	きなこあげパン わふうポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きなこ だいた ぶたにく ツナ	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ しめじ グリンピース
しばらくおわかれ 冷凍みかん	3	水	○	マーボーどうふどん きりぼしだいこんサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	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 なら にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし みかん
背中がきれいなあかうお	4	木	○	ごはん あかうおのやさいみそやき やさいとひじきのサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう あかうお じゃこ ひじき とりにく とうふ たまご みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん にんにく もやし キャベツ こまつな コーン ねぎ えのき
だいたをあげるといい感じ	5	金	○	だいたごはん ごしきに ハムとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ハム	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	にんじん こんにやく しめじ たまねぎ コーン グリンピース こまつな もやし

●都合により献立や使用食材を変更する場合があります●