

	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	613kcal	25.3 g	21.3 g



令和8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
すもう ちゃんこ風 うどん	1	月	○	ちゃんこうどん じゃがいものみそだれ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ツナ	うどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ほしいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ たらこ キャベツ もやし きゅうり コーン
ごはん ふりふり ふりかけ	2	火	○	ごはん ふりかけ にくどうふ おひたし	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり わかめ ぶたにく とうふ	こめ ごま あぶら さとう	ゆかり しょうが にんじん ねぎ はくさい しらたき しめじ キャベツ ほうれんそう えのき
トマト しみこむ チキン ライス	3	水	○	チキンライス ABCスープ カフェモカゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく だいず なまクリーム かんてん	こめ あぶら パター じゃがいも さとう	トマトジュース にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース セロリ キャベツ
栃木の 食材 かんぴょう	4	木	○	ごはん あかうおのみそマヨやき やさいのおかかあえ かんぴょうのたまごとじじる	ぎゅうにゅう あかうお みそ おかか とうふ たまご	こめ さとう ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	しょうが えのき にんじん キャベツ もやし かんぴょう ほうれんそう ねぎ
あげ大豆 ごはん まざる	5	金	○	だいずごはん ごしきに しらすとやさいのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しらす	こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにやく しめじ コーン グリンピース キャベツ もやし こまつな
ほっこり とんじる	8	月	○	ごはん あつやきたまご おかかポテト とんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	たまねぎ ほしいたけ にんじん こんにやく ごぼう だいこん こねぎ
イカの うまみが たまらない	9	火	○	チャーハン イカのせグリーンサラダ ほたていりワタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた いか ぶたにく ほたて	こめ あぶら かたくりこ さとう ワタン	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし こまつな えのき こねぎ
いったい 何回かむ?	10	水	○	ゆかりとしらすのごはん あつあげとやさいのそぼろに カミカミサラダ	ぎゅうにゅう しらす とりにく かつまあげ なまあげ さきいか	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	ゆかり にんじん たまねぎ こんにやく エリンギ さやいんげん だいこん きゅうり もやし ごぼう
アメリカ メキシコ にこみ料理	11	木	○	チリビーンズライス やさいとたまごのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトジュース コーン ほうれんそう みかん マッシュルーム
メイプル味 のトースト	12	金	○	メイプルトースト やさいのクリームスープ オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン マーガリン あぶら じゃがいも バター こめこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり レモン
旬の魚 あじ	15	月	○	ごはん さかなのなんばんづけ くきわかめのいためもの けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ベーコン くきわかめ とうふ みそ あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま さとも	ねぎ にんじん ごぼう しらたき ピーマン だいこん しめじ こねぎ
カルシウム たっぷり おひたし	16	火	○	おやこどん ぐだくさんみそしる しらすとやさいのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ しらす	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう えのき ねぎ もやし キャベツ こまつな
たまには にくじゃが みそ味で	17	水	○	わかめごはん みそにくじゃが わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ おかか	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース キャベツ もやし こまつな
だいずは どーこだ	18	木	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ ハム	スパゲティ あぶら さとう プリンのもと	にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ トマトペースト キャベツ きゅうり にんじん
くだもの ウォーター メロン	19	金	○	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 とりにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ	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 ピーマン にんにく えのき しめじ だいこん ちんげんさい くだもの
脂がのった うまい魚	22	月	○	ごはん ぎんひらすのてりやき やさいののりあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぎんひらす とりにく のり とうふ みそ	こめ さとう あぶら	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ
わふう コロッケ	23	火	○	ごはん だいとくじあげ じゃこいりおひたし ごまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく じゃこ とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう ポテトフレーク かたくりこ ごま	ほしいたけ にんじん たまねぎ もやし しょうが キャベツ だいこん ほうれんそう にんにく ごぼう こまつな ねぎ
春雨つるり パンサンスウ	24	水	○	マーボーどん パンサンスウ グレープゼリー	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 アガー りよくとうはるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ たらこ ねぎ きゅうり もやし グレープジュース
さくら小 まつり	25	木	○	カレーライス かいそうサラダ チーズいりカップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス わかめ ひじき たまご チーズ	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ ごま バター こむぎこ	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
ひえひえ みかん	26	金	○	ツナコーンコッペ わふうポトフ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ぶたにく レンズまめ	パン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん だいこん ごぼう マッシュルーム さやいんげん みかん
開校記念日 のお祝い	29	月	○	おせきはん とりのからあげ ごまあえ みそしる サイダーゼリー	ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ みそ かんてん	こめ もちごめ ごま あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ なめこ こねぎ パイカン
1年の折返し 暑い夏を 乗り切ろう	30	火	○	なつのちらしずし れいしやぶふうサラダ こづゆ	ぎゅうにゅう さけ たまご えだまめ ぶたにく ほたて	こめ さとう あぶら ごま さとも まめふ	にんじん えのき もやし きゅうり きくらげ エリンギ こんにやく

●都合により献立や使用食材を変更する場合があります