

	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	603 kcal	25.7 g	21.9 g



7月のこんだて



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	からだのしょうしをととのえるしょくひん
6月のこんだてふたたび	1	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 だいた 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
ふりかけはかつお！ わかめ！ ごま！	2	木	○	ごはん ふりかけ にくじゃが パリパリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり わかめ ぶたにく じゃこ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう ワントンのかわ	にんじん たまねぎ こんにやく ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし コーン
いかとたこで足は何本	3	金	○	シュガートースト チリコンカン いかとたこのわふうマリネ	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 いか たこ ベーコン	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 グリンピース トマトかん トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり レモン
きれいな背を持つあかうお	6	月	○	ごはん あかうおしおやき やさいとひじきのサラダ とんじる	ぎゅうにゅう あかうお じゃこ ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	もやし こまつな にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ
たなばたこんだて	7	火	○	てりやきチキンのちらし やさいのおひたし たなばたじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう こんぶ たまご とりにく しらす ベーコン ぶたにく	こめ さとう あぶら かたくりこ マカロニ なまふ	にんじん えのき えだまめ しめじ キャベツ もやし だいこん ごぼう こまつな みかん
ぶたどんたまごでとじる	8	水	○	かいかどん ごまみそしる やさいののりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ みそ のり	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき しょうが にんにく ごぼう だいこん ほうれんそう ねぎ もやし キャベツ こまつな
なつ！なつ！ 夏野菜をあげ！あげ！ あげる	9	木	○	ドライカレーやさいチップスをそえて かいそうサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいたんバク わかめ	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 アガー さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ かぼちゃ れんこん にがり ズッキーニ キャベツ もやし きゅうり きくらげ ねぎ ぶどうジュース
だいこんをたっぷりたべよう！	10	金	○	ツナとだいこんのスパゲティ ポテトのチーズやき イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン	あぶら スパゲティ じゃがいも パター さとう	だいこん ほうれんそう えのき キャベツ コーン きゅうり にんじん にんにく
なが〜いウインナーはさみます	13	月	○	ホットドッグ いんげんまめのいなかスープ じゃことやさいのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく いんげんまめ じゃこ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん だいこん しめじ ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり みかん
さけがごろごろごはん	14	火	○	さけごはん なまあげとりにくのくずに カムカムサラダ	ぎゅうにゅう わかめ さけ とりにく なまあげ さきいか	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ こんにやく しめじ こまつな キャベツ きりぼしだいこん きゅうり もやし
ぶたにくをくもにみたてたウンパイロウ	15	水	○	こうやどうふのそぼろごはん ウンパイロウ よしのじる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく とりにく 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
どれにしますか？ のみものリザーブ	16	木	リザーブ	カフェオレ？アップルジュース？グレープジュース？ たまごのクッパ さかなのピリからあげ ムンチサラダ	ミルクコーヒー たまご ぶたにく まんだい わかめ のり	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	アップルジュース グレープジュース にんにく にんじん だいこん えのき たまねぎ にら にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり ねぎ
1学期最後の給食です	17	金	○	ハヤシライス にんじん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	にんにく たまねぎ マッシュルーム 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 にんじん パインかん りんごかん みかんかん

9月のこんだて

2学期最初の給食です	1	火	○	カレーライス コーンサラダ りんごシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ ごま	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 もやし
ピリからしげきのマーボーどうふ	2	水	○	マーボーどうふどん バンサンスウ オレンジゼリー	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 ほししいたけ たけのこ にら ねぎ きゅうり もやし オレンジジュース
しっかり濃厚なあじわいふわマヨやき	3	木	○	ウインナーピラフ 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 ウインナー ホキ なまクリーム こなチーズ とりにく	こめ あぶら パター パンこ マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン グリンピース しめじ キャベツ ほうれんそう
ポトフでやさいをしっかりとべよう	4	金	○	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 ぶたにく だいた ツナ	あぶら パン さとう じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ もやし きゅうり

●都合により献立や使用食材を変更する場合があります●