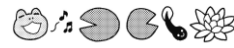


令和8年度 6月の給食



豊島区立池袋本町小学校

日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
1月	牛乳 クリームソーススパゲティ じゃが芋のハニーサラダ フルーツゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム、寒天	スパゲティ、油、米粉、砂糖、じゃが芋、はちみつ	にんにく、玉葱、えのきたけ、小松菜、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、みかん、パイン 東京都産 小松菜 使用予定	
2火	牛乳 大徳寺揚げ 小松菜の味噌汁 おかか和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、かつお節	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、砂糖、でん粉	エリンギ、人参、生姜、小松菜、長ねぎ、もやし、キャベツ 東京都産 小松菜 使用予定	
3水	牛乳 ピザトースト アスパラガスのクリームシチュー ココア豆	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、生クリーム、大豆 カミカミメニュー	食パン、砂糖、油、じゃが芋、米粉、ココア	玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、ピーマン、アスパラガス	
4木	牛乳 あじの蒲焼き丼 ごま汁 五目豆 カミカミメニュー	牛乳、あじ、みそ、大豆、鶏肉	こめ、おおむぎ、でん粉、油、砂糖、ごま、じゃが芋、こんにやく	生姜、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、れんこん 歯と口の健康週間	
5金	牛乳 チリピーンズライス こんにやくサラダ アセロラゼリー カミカミメニュー	牛乳、豚肉、大豆、ガルバンゾー(ひよこまめ)、寒天	こめ、おおむぎ、砂糖、こんにやく、ごま油	生姜、しめじ、玉葱、人参、グリーンピース、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、アセロラ	6月4日~6月10日
8月	牛乳 ご飯 肉じゃが 焼きししゃも 小松菜のおひたし コツコツ給食	牛乳、豚肉、こもちししゃも	こめ、おおむぎ、油、じゃが芋、しらたき、砂糖	玉葱、人参、さいいんげん、もやし、小松菜 東京都産 小松菜 使用予定	
9火	牛乳 キムタクチャーハン にらと卵のスープ ナムル さくらんぼ	牛乳、豚肉、豆腐、卵	こめ、おおむぎ、油、砂糖、ごま油、でん粉、ごま	キムチ、たくあん、長ねぎ、人参、しめじ、にら、小松菜、もやし、さくらんぼ 東京都産 小松菜 使用予定	
10水	牛乳 マーボー豆腐丼 海藻入りサラダ 中華スープ	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、海藻、わかめ	こめ、おおむぎ、油、砂糖、でん粉、ごま油、はるさめ、ごま	にんにく、生姜、長ねぎ、人参、にら、キャベツ、もやし	
11木	牛乳 ご飯 鶏肉の梅し焼き じゃがいも味噌汁 キャベツと小松菜のじゃこ炒め 入梅メニュー	牛乳、鶏肉、油揚げ、わかめ、みそ、じゃこ	こめ、おおむぎ、はちみつ、油、じゃがいも、ごま	梅、しそ葉、人参、長ねぎ、キャベツ、小松菜 東京都産 小松菜 使用予定	
12金	牛乳 ベーコンピラフ トマトシチュー 枝豆のサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉	こめ、おおむぎ、じゃが芋、砂糖、油、小麦粉	玉葱、人参、コーン、ピーマン、にんにく、セロリ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、キャベツ、もやし、枝豆	
15月	牛乳 ご飯 具だくさん卵焼き じゃこ入りサラダ 大豆入り味噌汁	牛乳、豚肉、卵、じゃこ、大豆、油揚げ、みそ	こめ、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、人参、えのきたけ、グリーンピース、キャベツ、もやし、長ねぎ	
16火	牛乳 チキンカレーライス 揚げまめサラダ 冷凍みかん カミカミメニュー	牛乳、鶏肉、大豆	こめ、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、もやし、冷凍みかん	
17水	牛乳 卵チャーハン 春雨スープ 鉄分たっぷりサラダ 甘夏	牛乳、鶏肉、卵、大豆、ツナ、干ひじき	こめ、油、ごま油、春雨、砂糖、卵不使用マヨネーズ	人参、玉葱、エリンギ、えのきたけ、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、小松菜、赤ピーマン、甘夏 東京都産 小松菜 使用予定	
18木	牛乳 セサミトースト ポトフ フレンチサラダ	牛乳、ベーコン、ウイナー	食パン、油、はちみつ、ごま、ごま、じゃが芋、砂糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり	
19金	牛乳 チキンピラフ コーンチャウダー ハムとアスパラガスのサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、ハム	こめ、おおむぎ、じゃが芋、米粉、油、砂糖	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、しめじ、コーン、もやし、アスパラガス	
22月	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン(韓国からあげ) ワンドンスープ 野菜のピリ辛漬け	牛乳、鶏肉、トウバンジャン、豚肉	こめ、おおむぎ、でん粉、油、砂糖、ごま、ワンドンの皮、ごま油	生姜、にんにく、人参、白菜、えのきたけ、もやし、長ねぎ、かぶ、キャベツ、小松菜 東京都産 小松菜 使用予定	
23火	牛乳 タコライス もずくスープ パイナップルゼリー 沖縄県料理	牛乳、豚肉、もずく、鶏肉、豆腐、寒天	こめ、おおむぎ、油、砂糖、ごま	にんにく、人参、玉葱、トマト、キャベツ、もやし、長ねぎ、パインアップル 沖縄県産 もずく 使用予定	沖縄慰霊の日
24水	牛乳 カレーうどん 蒸しとうもろこし 寒天フルーツポンチ 2年生が、とうもろこしの皮むきしてくれる予定です!	牛乳、豚肉、寒天	うどん、油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、玉葱、長ねぎ、小松菜、とうもろこし、みかん、パイン 東京都産 小松菜 使用予定	
25木	牛乳 ご飯 魚のみぞれかけ 沢煮椀 ひじきの炒り煮	牛乳、ほっけ、油揚げ、ひじき、大豆	こめ、おおむぎ、油、砂糖	大根、長ねぎ、ごぼう、人参、えのきたけ、枝豆、れんこん	
26金	牛乳 ご飯 魚のちゃんちゃん焼き えのきたけ豆腐の味噌汁 ひよこ豆サラダ	牛乳、ほっけ、豆腐、油揚げ、みそ、ガルバンゾー(ひよこまめ)	こめ、油、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、きゅうり、コーン 東京都産 小松菜 使用予定	
29月	牛乳 ホイコーロー丼 ふわふわたまごスープ パレンシアオレンジ	牛乳、豚肉、トウバンジャン、鶏肉、卵	こめ、おおむぎ、油、ごま油、でん粉	生姜、にんにく、キャベツ、ピーマン、人参、長ねぎ、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ	
30火	牛乳 ご飯 魚のにんにく味噌焼き 豆腐とわかめのすまし汁 切干し大根のサラダ 水ようかん	牛乳、さけ、みそ、豆腐、わかめ、ハム、寒天、あずき	こめ、おおむぎ、砂糖、ごま油、油	にんにく、長ねぎ、人参、小松菜、大根、きゅうり、もやし 東京都産 小松菜 使用予定	

*献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

＜今月の給食指導目標＞

よく噛んで食べよう



6月の平均

エネルギー : 634 kcal
たんぱく質 : 26.3g
脂質 : 21.3g

歯と口の健康のために、「よくかむこと」が大切です。かみごたえのある食べ物を使った「カミカミメニュー」、歯のもとになるカルシウムが多く含む食べ物を、たくさん取り入れた「コツコツ給食」を入れました。よくかんで、しっかり食べましょう!!

