



6月の小学校給食献立予定表



給食目標「衛生に気をつけて食事をしよう」

平成26年 新宿区立西新宿小学校

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
2月	牛乳 わかめうどん 和風サラダ オレンジ蒸しケーキ	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 卵 しらす干し	うどん さとう 油 片栗粉 小麦粉 バター	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ にんにく レモン マーマレード 干しぶどう オレンジジュース	642	25.9	3.2
3火	牛乳 麦ごはん みだくさん汁 かみかみ昆布ふりかけ 根菜と豆腐のゴマだれがけ	牛乳 ちりめんじゃこ 塩こんぶ 豆腐 みそ	米 麦 ごま さとう 油 小麦粉 こんにやく	れんこん かぼちゃ にんじん はくさい たまねぎ こまつな ねぎ	670	25.1	2.7
4水	牛乳 ピザトースト ポトフ マカロニサラダ	牛乳 ソーセージ ハム チーズ とり肉	食パン 油 じゃがいも マカロニ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	616	26.3	3.1
5木	牛乳 麦ごはん タッカルビ かきたまスープ 冷凍みかん	牛乳 とり肉 みそ 卵	米 麦 油 じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ セロリー ねぎ ほうれんそう 冷凍みかん	665	27.4	2.7
6金	牛乳 たこ飯 瀬戸揚げ 野菜のポン酢和え すまし汁 みしょうかん 【愛媛料理】	牛乳 油揚げ たこ たら 豆腐 卵 わかめ	米 もち米 油 さとう あられ麩	しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ しょうが はくさい こまつな もやし かぼす だいこん ちんげんさい みしょうかん	581	26.5	2.6
9月	牛乳 チャーハン わかめスープ すいか	牛乳 焼き豚 えび 卵 とり肉 とうふ わかめ	米 麦 油	しょうが ねぎ グリンピース にんじん たまねぎ こまつな すいか	591	25.9	3.5
10火	牛乳 さわらの西京焼き 切干大根のごま酢和え 沢煮わん	牛乳 さわら みそ ぶた肉	米 麦 さとう ごま 油 さいとも	切り干し大根 もやし きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	606	27.0	3.0
11水	牛乳 ぶどうパン コーンポテト 鶏肉のバーベキューソース焼き 千切り野菜のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ぶどうパン 油 さとう じゃがいも バター	にんにく りんご ねぎ レモン とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが こまつな	664	28.3	2.7
12木	牛乳 そぼろごはん 野菜チップス みそ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ みそ 卵	米 麦 油 さつまいも	しょうが にんじん こまつな ごぼう れんこん かぼちゃ えのきたけ	670	25.4	3.3
13金	牛乳 スパゲティナポリタンソース カラフルサラダ パンナコッタ	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ かんてん 生クリーム	スパゲティ バター 油 さとう	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース こまつな キャベツ りんご とうもろこし オレンジジュース	633	23.2	2.5
16月	牛乳 五目あんかけ焼きそば じゃがいもゴマがらめ メロン	牛乳 ぶた肉	油 中華めん さとう じゃがいも ごま	にんにく しいたけ にんじん たけのこ いら たまねぎ セロリー もやし キャベツ メロン	655	21.4	3.3
17火	牛乳 ご飯 のりの佃煮 めかぶの和風卵焼き 切り干し大根の煮付 のっぺい汁	牛乳 のり 卵 油揚げ とり肉 めかぶ 豆腐	米 さとう 油 さいとも こんにやく でんぶん	切り干し大根 にんじん こまつな たけのこ だいこん ねぎ	591	21.9	2.7
18水	牛乳 胚芽パン フェイジョアード アポブリンニャのサラダ ミルクヨーヒーゼリー【ブラジル料理】	牛乳 ベーコン ぶた肉 ウインナー うずら豆 生クリーム ハム	胚芽パン 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト キャベツ ヅッキーニ パセリ	605	23.5	2.1
19木	牛乳 五穀ご飯 ほきの竜田揚げ 大根ひじきサラダ 野菜のみそ汁	牛乳 大豆 ホキ 油揚げ ひじき みそ	米 麦 きび もち米 油 小麦粉 さとう こんにやく じゃがいも	しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	624	26.4	2.8
20金	牛乳 エビクリームライス ヘルシーサラダ 甘夏みかん	牛乳 えび とり肉	米 バター 油 小麦粉 しらたき さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり 夏みかん	629	21.7	1.7
23月	牛乳 冷やしきつねうどん じゃが芋もちのり塩風味 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 油揚げ のり ツナ	うどん さとう 油 ごま でんぶん じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし だいこん きゅうり	621	19.8	2.3
24火	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ナムル あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ かんてん	米 麦 油 さとう でんぶん	にんにく にんじん たけのこ しいたけ セロリー キャベツ ピーマン ねぎ もやし こまつな ぶどうジュース	680	27.3	1.9
25水	牛乳 フィッシュバーガー イタリアンスープ オレンジ	牛乳 シルバー 卵 ベーコン	パン 油 小麦粉 じゃがいも	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ オレンジ	650	24.7	2.8
26木	牛乳 麦ごはん 豚のしょうが焼き ボイル野菜のゆかりがけ にらたまスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 卵	米 麦 油 でんぶん	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし にら ゆかり セロリー	630	28.4	2.1
27金	牛乳 雑穀カレーライス 糸寒天のサラダ さくらんぼ	牛乳 とり肉 チーズ 大豆 かんてん くきわかめ	米 麦 きび 黒米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな さくらんぼ	670	21.9	2.8
28土	牛乳 みそラーメン じゃこサラダ フルーツサイダーポンチ	牛乳 ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ かんてん	中華めん 油 さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし アスパラガス みかん パイン もも	620	24.1	1.8

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

6月分 1日あたりの平均	634	24.9	2.7
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0	2.5



みなさんは、食べ物をおくらくらいかんでから飲み込んでいますか？ 現在は、やわらかい食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一日30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

