



6月学校給食献立予定表



平成30年度 新宿区立西新宿小学校

給食目標：『衛生に気をつけて食事をしよう』

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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
1 金	ご飯 ぎせい豆腐 しらすと野菜のおひたし だいごんのみそ汁	○ 牛乳 鶏肉 ひじき 押し豆腐 卵 しらす 油揚げ みそ わかめ	米 油 さとう	にんじん 干しいたけ もやし こまつな 玉ねぎ えのきたけ だいごん グリンピース	595	27.3	
4 月	【1.3.5年生歯磨き週間】 ご飯 ししゃものパリパリ揚げ よくカモオくんきんぴら 骨太みそ汁	○ 牛乳 ししゃも わかめ さつま揚げ ベーコン みそ	米 麦 春巻きの皮 小麦粉 油 こんにやく さとう じゃがいも	しそ ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん こまつな	636	20.3	
5 火	和風スパゲティ コーンサラダ フルーツヨーグルト	○ 牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	スパゲティ 油 さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ もやし キャベツ コーン ピーマン パイン みかん 黄桃	590	24.1	
6 水	【高知県の料理】 かつおめし じゃがいもの土佐煮 野菜のおひたし	○ 牛乳 かつお 鶏肉 ちくわ かつお節	米 麦 油 片栗粉 さとう ごま こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ ねぎ キャベツ こまつな もやし	607	24.5	
7 木	じゃこトースト 和風ポトフ みたらしだんご	○ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ 鶏肉	食パン ごま油 さとう マヨネーズ じゃがいも 白玉粉 小麦粉 片栗粉	ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ こまつな ごぼう	694	25.2	
8 金	麦ごはん 【しんじゆく野菜の日】 家常豆腐 ナムル	○ 牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 油 さとう 片栗粉 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ こまつな もやし	633	24.4	
11 月	【2.4.6年生歯磨き週間】【入梅の料理】 ご飯 鰯の梅煮 切り干し大根の煮付 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	○ 牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう 油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 梅干し 切り干し大根 にんじん こまつな 玉ねぎ	642	26.4	
12 火	中華菜飯 春雨サラダ かきたまスープ	○ 牛乳 豚肉 ハム 卵	米 麦 油 はるさめ さとう 片栗粉	しょうが にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう	647	25.9	
13 水	～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ 焼きピロシキ【ロシア料理】 カラフルサラダ シチー	○ 牛乳 豚肉	丸パン 油 はるさめ さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな もやし りんご きゅうり 赤ピーマン コーン セロリートマト キャベツ	585	24.8	
14 木	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが煮 野菜の赤しそかけ あじさいゼリー	○ 牛乳 のり 豚肉 高野豆腐 寒天	米 麦 さとう こんにやく 油 じゃがいも ごま	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし 赤しそ ぶどうジュース	677	23.8	
15 金	～オリンピック・パラリンピック応援メニュー～ ジャンバラヤ 【アメリカ料理】 フライドポテトビーンズサラダ メロン	○ 牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 ひよこまめ	米 バター 油 片栗粉 じゃがいも さとう	トマト にんにく セロリー 玉ねぎ グリンピース にんじん こまつな キャベツ メロン	682	21.4	
18 月	ドライカレー 野菜サラダ 小玉スイカ	○ 牛乳 豚肉 大豆	米 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー コーン にんじん キャベツ もやし りんご 小玉すいか	675	21.6	
19 火	ご飯 鶏肉の照り焼き きんぴられんこん みだくさん汁	○ 牛乳 鶏肉 みそ	米 さとう 片栗粉 こんにやく ごま 油 さつまいも	しょうが れんこん ごぼう にんじん だいごん 玉ねぎ 長ねぎ	648	25.3	
20 水	海鮮あんかけ焼きそば ワンタンスープ オレンジゼリー	○ 牛乳 豚肉 かまぼこ いか えび 寒天	むし中華めん 油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮	干しいたけ にら にんじん もやし しょうが キャベツ にんにく 長ねぎ ほうれんそう オレンジジュース	606	25.1	
21 木	セルフフィッシュバーガー キャロットソースサラダ 野菜スープ	○ 牛乳 ホキ ベーコン いんげん豆	丸パン 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし コーン にんじん セロリー 玉ねぎ にんにく こまつな	622	25.9	
22 金	マーボー春雨丼 とうもろこしと卵のスープ きゅうりとキャベツの浅漬け	○ 牛乳 豚肉 みそ ベーコン 卵	米 油 さとう はるさめ 片栗粉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ にら 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ きゅうり	654	20.9	
25 月	ご飯 さばの韓国焼き キャベツとわかめサラダ トックスープ	○ 牛乳 さば わかめ 鶏肉	米 さとう ごま 油 トック(韓国切り餅)	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん はくさい だいごん こまつな	579	23.4	
26 火	わかめうどん たこべったん ゆでとうもろこし	○ 牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 大豆 たこ 卵 粉かつお あおのり	うどん 油 さとう 小麦粉 ごま	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ホールコーン キャベツ しょうが とうもろこし	670	29.5	
27 水	そぼろごはん ひじき入り卵焼き 豆腐とえのきのみそ汁	○ 牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉 ひじき 卵 豆腐 わかめ みそ	米 油 さとう	しょうが にんじん こまつな えのきたけ	634	29.2	
28 木	黒砂糖パン マカロニグラタン 白菜のスープ	○ 牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 豚肉	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく はくさい こまつな	624	23.0	
29 金	豆わかご飯 高野豆腐と野菜のうま煮 ミルク水無月	○ 牛乳 わかめ 大豆 鶏肉 高野豆腐 寒天	米 油 こんにやく じゃがいも さとう 甘納豆	ごぼう にんじん さやいんげん	698	24.2	
◎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 一日あたりの平均	638 24.6	
					3・4学年1人1回当たりの 学校給食摂取基準	640 24.0	



しょういく
「食育」とは…
しょういく きほんほう
(食育基本法より)

い ぶら ぎほん ちい とういく たいいく きそ
○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
いんげん かつ しょう かん ちい しょう しょう しょう しょう しょう
○さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、
けんけん しょうけいけつ じせん じんげん ぞだ
健全な食生活を実践することができる人間を育てること。