



# 6月の小学校給食献立予定表



平成27年 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	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 月	やきとり丼 こんにやく炒め キャベツのみそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 さとう こんにやく ごま	にんじん さやいんげん キャベツ こまつな 長ねぎ	575	22.7		
2 火	麦ごはん メカジキの中華風ステーキ さつま芋・大豆・じゃこの揚げ煮 春雨入りスープ 牛乳	めかじき みそ 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 油 小麦粉 さつまいも ごま 片栗粉 緑豆はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	683	27.2		
3 水	わかめうどん 和風サラダ オレンジ蒸しケーキ 牛乳	けずり節 鶏肉 油揚げ わかめ 卵 しらす干し 牛乳	うどん さとう 片栗粉 油 小麦粉 バター	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん キャベツ にんにく オレンジジュース 干しぶどう マーマレード レモン	629	25.9		
4 木	麦ごはん 焼き魚(サバ) かみかみサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	さば ちりめんじゃこ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油	にんじん れんこん キャベツ 切干し大根 こまつな しめじ	645	30.3		
5 金	～オリンピック・パラリンピック応援～ 【世界の料理・ベトナム料理】 コムチェン フォー 春巻き 牛乳	豚肉 えび 卵 鶏肉 牛乳	米 麦 油 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮	にんにく 長ねぎ チンゲンサイ しょうが もやし レタス あさつき レモン にんじん 干しいたけ たけのこ	609	24.6		
8 月	スパイシーナポリタン じゃがいものごまドレサラダ あじさいゼリー 牛乳	ベーコン 豚肉 レンズまめ 寒天 牛乳	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも ごま	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン こまつな キャベツ ぶどうジュース	645	24.7		
9 火	かつおめし【高知県料理】 ぐる煮 ごぼうのから揚げ オレンジ 牛乳	けずり節 かつお のり 煮干し 牛乳	米 麦 さとう こんにやく さといも さつまいも 油 小麦粉 片栗粉	しょうが だいこん にんじん しめじ さやえんどう ごぼう オレンジ	571	20.6		
10 水	トースト アスパラガスサラダ 白いんげんのクリームシチュー 牛乳	鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	食パン バター さとう 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん キャベツ グリーンアスパラガス コーン たまねぎ しょうが マッシュルーム ブロッコリー りんご	653	22.8		
11 木	梅じゃこごはん ちぐさ焼き きんぴられんこん 大根とたまねぎのみそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏肉 ひじき 卵 みそ 牛乳	米 麦 ごま 油 さとう ごま油 つきこんにやく	梅干し にんじん たけのこ グリンピース れんこん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	647	27.8		
12 金	とりごぼうピラフ 白身魚のピカタ 青菜と豆腐のスープ 牛乳	ベーコン 鶏肉 メルルーサ 卵 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 バター 油 小麦粉 片栗粉	ごぼう マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン ホールコーン パセリ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	594	21.0		
15 月	冷やし中華そば 野菜チップス メロン 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	中華めん ごま油 油 さとう ごま じゃがいも	きゅうり もやし しょうが にんじん れんこん かぼちゃ メロン	651	24.8		
16 火	カレーライス もやしサラダ さくらんぼ 牛乳	豚肉 チーズ 青大豆 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ さくらんぼ	701	23.5		
17 水	ドッグパン 野菜スープ フルーツヨーグルト 牛乳	ウィンナー ベーコン ヨーグルト 牛乳	コッペパン さとう 油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが こまつな 黄桃 パイン みかん	580	20.8		
18 木	麦ごはん 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 昆布 豚肉 牛乳	米 麦 さとう ごま 油 さといも 片栗粉	切干大根 緑豆もやし きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな	606	27.0		
19 金	豚肉のうま煮丼 胡瓜のピリ辛づけ もやしと油揚げのみそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし こまつな	575	20.5		
22 月	パンPKンパン じゃが芋のミートグラタン ベーコンとキャベツのスープ さくらんぼ 牛乳	豚肉 金時豆 チーズ ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	食パン 油 じゃが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな さくらんぼ	619	26.6		
23 火	中華まぜご飯 かぶの梅ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 ごまミルクゼリー 牛乳	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ わかめ 粉寒天 豆乳 生クリーム 牛乳	米 麦 油 さとう ごま	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん かぶ かぶ 梅干し こまつな しめじ	600	21.8		
24 水	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 あおのり ツナ 牛乳	うどん さとう じゃがいも 片栗粉 ごま 油	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし だいこん きゅうり	621	19.5		
25 木	マーボー春雨丼 とうもろこしと卵のスープ メロン 牛乳	豚肉 みそ ベーコン 卵 牛乳	米 麦 油 さとう 緑豆はるさめ 片栗粉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ いら たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ メロン	654	20.9		
26 金	エビクリームライス ヘルシーサラダ 甘夏 牛乳	えび 鶏肉 牛乳	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 しょうが ピーマン キャベツ ホールコーン きゅうり なつみかん	629	21.7		
29 月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイル野菜のゆかりがけ にらたまスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 麦 油 片栗粉	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ゆかり セロリー にら	630	28.4		
30 火	五目あんかけ焼きそば じゃが芋のゴマがらめ オレンジ 牛乳	豚肉 牛乳	むし中華めん 油 さとう 片栗粉 じゃがいも ごま	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ セロリー もやし キャベツ いら オレンジ	647	21.0		
◎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		628	23.9
6月4日～10日「歯と口の健康週間」 食事の時に一口何回くらいかんでいます					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0

か?よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

目安は一口30回  
しっかりよくかんで食べよう!