



6月学校給食献立予定表



平成29年度

新宿区立天神小学校

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)
1 木	【ふれあい給食 4年生】 かきたまうどん もやしのごまあえ キャラメルポテト 牛乳	牛乳 鶏肉 なたと 卵	冷凍うどん さとう 油 でんぷん 白ごま パター さつまいも アーモンド	干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう もやし こまつな	678	21.7
2 金	チャーハン きびなごの南蛮漬け 中華スープ オレンジ 牛乳	牛乳 焼き豚 卵 きびなご 鶏肉	米 麦 ごま油 油 でんぷん 小麦粉 さとう はるさめ	しょうが 長ねぎ にんじん グリンピース たけのこ たまねぎ チンゲンサイ オレンジ	666	24.3
5 月	ひじきご飯 鮭のてり焼き かみかみあえ 骨太みそ汁 牛乳	牛乳 芽ひじき 油揚げ 大豆 さけ すのめ ペーコン みそ	米 油 こんにゃく さとう ごま油 じゃがいも 白ごま	にんじん さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ 切干し大根 たまねぎ こまつな	610	27.9
6 火	ブルコギ丼 わかめスープ フルーツゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 生わかめ 粉寒天	米 麦 油 さとう ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく には えのきたけ 長ねぎ こまつな パイン缶 みかん缶	615	21.8
7 水	シュガートースト アスパラガスサラダ クラムチャウダー 牛乳	牛乳 ベーコン あさり 生クリーム	食パン パター 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 ホールコーン たまねぎ りんご セロリー にんにく パセリ	647	21.4
8 木	梅じゃこご飯 肉じゃが 野菜のお浸し あじさいゼリー 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 粉寒天	米 麦 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	梅干し にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし ぶどうジュース	670	24.1
9 金	しょうゆラーメン あおのりポテトビーンズ フルーツあえ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	冷凍ラーメン 油 ごま油 小麦粉 じゃがいも	水煮メンマ にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんごジュース	638	24.1
10 土	ドライカレー じゃこサラダ メロン 牛乳	牛乳 豚肉 ひよこまめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 パター 小麦粉 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン こまつな キャベツ メロン	658	24.1
13 火	枝豆ご飯 めかじきのねぎみそ焼き お浸し けんちん汁 牛乳	牛乳 めかじき みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう油 こんにゃく	えだまめ しょうが 長ねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ ごぼう だいこん ほうれんそう	590	28.3
14 水	てり焼きチキンバーガー コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	ミルクパン でんぷん 油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン セロリー たまねぎ にんにく ホールトマト パセリ	589	25.9
15 木	【世界の料理 インド】 ピリヤニ サモサ レンズ豆のスープ 牛乳	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ツナ缶 チーズ ベーコン レンズ豆	米 麦 油 パター じゃがいも ぎょうざの皮	にんにく しょうが たまねぎ 赤パプリカ さやいんげん ホールコーン セロリー にんじん ホールトマト	626	20.7
16 金	クリームスパゲティ もやしサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 さとう 白ごま	セロリー たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム缶 クリームコーン パセリ もやし キャベツ オレンジ	654	24.1
19 月	【食育の日】 いわしのかばやき丼 吉野汁 きゅうりとかぶの即席漬け 発酵乳	ジョア いわし 昆布 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 さとう でんぷん 白ごま こんにゃく	しょうが かぶ きゅうり 干しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	617	24.1
20 火	【リクエスト給食 5年生】 ご飯 ハンバーグ カラフルサラダ みそ汁 冷凍みかん 牛乳	牛乳 豚肉 卵 みそ 油揚げ	米 油 生パン粉 さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご だいこん 長ねぎ こまつな 冷凍みかん	675	24.9
21 水	パンプキンパン マカロニミートグラタン キャベツスープ 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	パンプキンパン マカロニ 油 パター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	622	25.0
22 木	塩やきそば みそポテト 中華風コーンスープ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵	油 むし中華めん ごま油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干し椎茸 もやし チンゲンサイ には ホールコーン クリームコーン	652	24.3
23 金	【お誕生給食会 6・7月】 カレーライス わかめサラダ メロン 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 生わかめ	米 麦 油 パター 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ メロン	692	20.1
26 月	なす入りマーボー豆腐丼 はるさめサラダ サイダーゼリーさくらんぼのせ 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ なす 長ねぎ には きゅうり キャベツ もやし さくらんぼ	667	23.1
27 火	丸パン ミックスコロケ ポイルキャベツ スパゲティマトソース 青菜のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう スパゲッティ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン にんにく こまつな チンゲンサイ	653	22.8
28 水	ご飯 さばの文化干し くきわかめのきんぴら 豚汁 牛乳	牛乳 さば くきわかめ さつま揚げ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 油 こんにゃく さとう 白ごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ 長ねぎ	628	26.7
29 木	チキンライス ひよこ豆のサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 豚肉 粉チーズ 卵	米 麦 パター さとう 油 パン粉	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース こまつな キャベツ ホールコーン にんにく パセリ	661	25.3
30 金	冷やしつけうどん 天ぷら(いか・かきあげ) 小松菜のあえもの 牛乳	牛乳 いか 卵 鶏肉	冷凍うどん 油 小麦粉 でんぷん さつまいも ごま油	万能ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな	588	22.3
◎学校行事や食料費等の都合により、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	641 24.0
◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。



*6月の給食費の引き落としは、6月8日(木)です。