



6月学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

実施日		献立名	材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
日	曜		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		
1	木	ジョア チリビーンズサンド ハニーマスタードサラダ コーンシチュー	ジョア 豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 生クリーム	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン パセリ	599	23.0
2	金	牛乳 ひじきごはん ちくわのいそべ揚げ けんちん汁	牛乳 芽ひじき 油あげ 豆腐 焼きちくわ 青のり 鶏肉	米 油 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん	636	21.9
5	月	牛乳 梅じゃこごはん 生揚げと野菜の煮物 おひたし あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉 粉寒天	米 米粒麦 白ごま さとう 油 じゃがいも	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	25.7
6	火	牛乳 麦入りごはん ししゃもの天ぷら かみかみあえ 骨太みそ汁	牛乳 ししゃも サラダこんぶ ベーコン 赤みそ 白みそ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ 切干し大根 たまねぎ こまつな	675	24.5
7	水	牛乳 塩焼きそば みそポテト 五目スープ	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン 豆腐	油 むし中華めん ごま油 さとう じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし たまねぎ 干ししいたけ チンゲン菜 なら キャベツ えのき 長ねぎ	590	20.7
8	木	牛乳 ガーリックトースト トマトシチュー アスパラサラダ	牛乳 豚肉 金時豆 大豆 白いんげん	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ アスパラガス ホールコーン りんご	580	21.7
9	金	牛乳 中華丼 ワンタン入りサラダ メロン	牛乳 豚肉 いか 姫なると	米 米粒麦 でんぷん ごま油 油 じゃがいも ワンタンの皮 さとう	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ(水煮) 江戸菜 干ししいたけ チンゲン菜 小松菜 キャベツ メロン	641	22.1
12	月	牛乳 <u>【シンガポールの料理】</u> シンガポールチキンライス 冬瓜スープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	米 米粒麦 さとう ごま油 でんぷん タピオカパール	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり にんじん えのき 冬瓜 チンゲン菜 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	661	22.2
13	火	牛乳 ごはん 鯖のごまみそ焼き 磯煮 青菜と麩のすまし汁	牛乳 さば 赤みそ 芽ひじき 大豆 けずり節	米 米粒麦 さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも あられ麩	にんじん 干ししいたけ さやいんげん たまねぎ えのき 長ねぎ 小松菜	592	27.3
14	水	牛乳 トマトスパゲティ じゃがいものハニーサラダ びわ	牛乳 ベーコン 豚肉	油 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト トマトピューレ にんじん キャベツ きゅうり びわ	592	22.0
15	木	牛乳 かやくごはん はたはたの南蛮漬け かきたま汁	牛乳 油揚げ はたはた 卵	米 米粒麦 油 しらたき さとう でんぷん	干ししいたけ にんじん たけのこ(水煮) さやいんげん 長ねぎ たまねぎ 小松菜	666	24.8
16	金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごまびたし すまし汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 けずり節 豆腐	米 米粒麦 油 さとう 白ごま	しょうが にんじん 干ししいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	597	27.0
17	土	牛乳 カレーライス コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	米 米粒麦 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 小松菜 キャベツ ホールコーン オレンジ	671	20.4
20	火	牛乳 ごはん いかのかりん揚げ もやしの和え物 みそ汁	牛乳 いか 赤みそ 白みそ 油揚げ 豆腐	米 油 でんぷん さとう ごま油	しょうが きゅうり もやし にんじん 小松菜 長ねぎ	635	26.4
21	水	牛乳 冷やし中華 ポテトビーンズフライ さくらんぼ	牛乳 ロースハム 卵 白みそ 大豆 あおのり	生中華めん 油 さとう 白ごま 白練りごま でんぷん じゃがいも	きゅうり にんじん もやし さくらんぼ	710	29.7
22	木	牛乳 豚キムチ丼 パンサンスー カルピスゼリー	牛乳 豚肉 押し豆腐 粉寒天	米 米粒麦 ごま油 さとう でんぷん はるさめ	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし なら きゅうり キャベツ しょうが みかん缶	649	22.0
23	金	牛乳 <u>【沖縄の料理】</u> シシジュシー にんじんシリシリ イナムドゥチ 冷凍パイ	牛乳 豚ばら肉 豚肉 刻み昆布 さつま揚げ ツナ水煮 卵 かまぼこ 白みそ	米 もち米 油 こんにゃく	にんじん さやいんげん もやし にんにく たまねぎ だいこん 干ししいたけ 小松菜 冷凍パイ	615	24.1
26	月	牛乳 ごはん のりの佃煮 車麩と野菜のうま煮 おひたし	牛乳 ほしのり 鶏肉 結び昆布	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも 焼きふ(車ふ)	ごぼう にんじん さやいんげん えのき 小松菜 もやし	606	22.6
27	火	牛乳 チャーハン 中華スープ 杏仁ゼリー	牛乳 焼き豚 むきえび 卵 豆腐 粉寒天 牛乳 豆乳	米 油 でんぷん はるさめ さとう	しょうが 長ねぎ ザーサイ グリンピース (冷凍) にんじん たまねぎ 小松菜	602	22.3
28	水	牛乳 ジャージャー麺 海藻サラダ プラム	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 八丁みそ 海藻ミックス	油 むし中華めん ごま油 さとう でんぷん ワンタンの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ 小松菜 プラム	621	23.6
29	木	牛乳 照り焼きチキンバーガー ビーンズサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ツナ缶 豚肉 ベーコン	丸パン 油 三温糖 でんぷん オリーブ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト パセリ にんにく	602	27.1
30	金	牛乳 枝豆ごはん 切干大根入りたまごやき 五目きんぴら 実だくさん汁	牛乳 押し豆腐 卵 さつま揚げ 赤みそ 白みそ 油揚げ	米 米粒麦 白ごま 油 三温糖 つきこんにゃく さとう じゃがいも	えだまめ 切干し大根 干ししいたけ にんじん ごぼう たまねぎ れんこん さやいんげん 小松菜 長ねぎ	639	23.4
◎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	630 23.8
						3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640 24.0

