



6月の献立表



平成26年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜	飲み物	献立	カミメニュー	血や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	タンパク質
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	キロカロリー	グラム
2	月	牛乳	バエリア ごまヨサダ ソパ・デアホ(にんにくのスープ)	●	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 いか 小柱 むきえび	米 麦 じゃがいも さとう パン粉 でんぶん 油 マヨネーズ オリーブ オイル 白ごま	にんじん トマト パプリカしょうがに んにく たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン パセリ	645	24.3
3	火	牛乳	ゆかりごはん 草ふと野菜のうま煮 じゃこと野菜のおひたし	●	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 角 切り昆布	米 麦 じゃがいも さとう 油 白 ごま 車ふ	こまつな にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ごぼう もやし キャベツ ゆかり	605	23.9
4	水	牛乳	ナン キーマカレー もやしサラダ フルーツヨーグルト	●	牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこめ プレーンヨーグルト	ナン 小麦粉 さとう バター 油 白ごま	にんじん ホールトマトしょうがに んにく たまねぎ セロリ ホールコーン グリーンピース もやし キャベツ バイ ン缶 黄桃缶 みかん缶	597	25.0
5	木	牛乳	上海焼きそば じゃがいもゴマがらめ 豆乳ゼリー		牛乳 豚肉 いか 青のり 粉寒 天 生クリーム 豆乳 ゆであずき 缶	むし中華めん じゃがいも でんぶ ん さとう ねりごま 白ごま 油	にんじん しょうが たまねぎ 干しい たけ たけのこ(水煮) キャベツ	639	24.2
6	金	牛乳	赤米ごはん のりのつくだ煮 さばのごまみそ焼き ナムル いなか汁	●	牛乳 ぼしほり さば みそ 豆腐 油あげ	米 赤米 さとう こんにやく 油 ご ま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ 大豆もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	620	27.3
9	月	牛乳	ごはん 肉じゃが煮 切り干しだいこんのごま酢あえ くだもの	●	牛乳 豚肉 焼きちくわ	米 つきこんにやく じゃがいも さ とう 油 白ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ 切 り干しだいこん きゅうり もやし くだ もの	657	22.2
10	火	牛乳	やきとり丼 こんにやく炒め みそ汁	●	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう こんにやく 油 ごま 油 白ごま	こまつな にんじん さやいんげん た まねぎ キャベツ 長ねぎ	595	24.6
11	水	牛乳	セサミ食パン 白いんげん豆のシチュー アスパラガスサラダ		牛乳 生クリーム 鶏肉 白いん げん豆	セサミ食パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん さやいんげん しょうが た まねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし ホールコーン グリーンアス パラガス	651	23.8
12	木	牛乳	ジャージャーめん 海藻サラダ ヨーグルトゼリー	●	牛乳 飲むヨーグルト 生クリー ム 豚肉 鶏肉 ハ丁みそ みそ わかめ 糸寒天 粉寒天	むし中華めん さとう でんぶ ん 油 ごま油 白ごま	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベ ツ きゅうり バイン缶 黄桃缶	654	23.3
13	金	牛乳	チャーハン 豆あじのからあげ 中華スープ	●	牛乳 豚肉 卵 むきえび 豆あ じ	米 麦 でんぶん 小麦粉 はるさ め 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが に んにく たまねぎ 長ねぎ キャベツ グ リンピース	627	27.9
16	月	ジョア (ピーチ)	ごはん 手作りふりかけ 厚焼き卵 切り干し大根の煮もの のっぺい汁	●	ジョア 粉かつお ちりめんじゃこ 卵 油あげ 鶏肉	米 さとう こんにやく さといも で んぶん 小町ふ 油 白ごま	こまつな にんじん 切り干しだいこん たけのこ(水煮) だいこん 長ねぎ	597	23.5
17	火	牛乳	わかめごはん 厚揚げの中華風煮物 かみかみサラダ	●	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ ソフトさきいか	米 麦 こんにやく さとう でんぶ ん 油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが に んにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン たけのこ(水煮) 長ね ぎ	615	25.1
18	水	牛乳	ドッグパン ツナとにんじんのサラダ 野菜スープ		牛乳 ウィンナー ベーコン ツナ 缶(油漬け)	コッパン さとう じゃがいも 油 白ごま	こまつな にんじん しょうが キャベツ セロリ キャベツ レモン らっきょう漬 け	598	22.8
19	木	牛乳	スパゲッティ アラビアータ ハニーサラダ くだもの		牛乳 豚肉 ウィンナー 粉チー ズ	スパゲッティ 小麦粉 さとう じゃ がいも はちみつ 油 オリーブオ イル バター	にんじん ホールトマトとうがらしに んにく たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり くだもの	642	22.8
20	金	牛乳	雑穀ごはん 魚の竜田揚げ 大根ひじきサラダ 野菜のみそ汁	●	牛乳 黒大豆 ホキ 油あげ ひ じき みそ	米 麦 黒米 さとう でんぶん こ んにやく 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん しょうが たまねぎ だいこ ん キャベツ きゅうり ごぼう 長ねぎ	631	26.2
21	土	牛乳	そぼろごはん 野菜のごま酢びたし すまし汁 あじさいゼリー		牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ 粉寒天	米 麦 さとう 油 白ごま	こまつな にんじん チンゲンサイ しょうが もやし キャベツ 長ねぎ え のきたけ ぶどうジュース	641	25.5
24	火	牛乳	梅じゃこごはん 筑前煮 かきたま汁 くだもの	●	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 こんにやく さといも さとう でんぶん 油 白ごま	カット梅 にんじん ほうれんそう ごぼ う たけのこ(水煮) れんこん 干し しいたけ 長ねぎ くだもの	583	22.3
25	水	牛乳	かぼちゃコロッケサンド コーンサラダ 野菜と卵のスープ		牛乳 ダイスターズ 卵	丸パン ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん バター 油	にんじん こまつな かぼちゃ しょう が たまねぎ キャベツ ホールコーン	653	23.2
26	木	牛乳	冷やしトマトうどん サモサ 野菜ソテー		牛乳 ボンレスハム かまぼこ 大豆 ツナ缶(油漬け) 海藻ミックス サラ ダチーズ ベーコン	冷凍うどん ぎょうざの皮 じゃがい も さとう はるさめ 油 ごま油	こまつな にんじん トマト たら たま ねぎ キャベツ きゅうり もやし ホー ルコーン	574	20.8
27	金	牛乳	ひじきごはん 焼きししゃも 豚汁 ごまミルクゼリー	●	牛乳 芽ひじき 油あげ 大豆 し しゃも 豚肉 みそ 粉寒天 豆乳 生 クリーム	米 麦 つきこんにやく こんにやく さとう じゃがいも 黒ねりごま 油	にんじん さやいんげん たまねぎ ご ぼう だいこん 長ねぎ	647	24.1
30	月	牛乳	コーンピラフ ヨーグルトドレッシングサラダ 卵と豆腐のスープ		牛乳 プレーンヨーグルト 豚肉 ベーコン 卵 豆腐	米 麦 じゃがいも さとう でんぶ ん バター オリーブオイル 油	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム缶 ホール コーン りんご	631	21.2
6月分 一日あたりの平均摂取量								624	24.0
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準								640	24.0

◎学校行事や食材費の都合により、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 給食費引き落としのお知らせ》

引き落としは6月15日(月)です。6月13日(金)までにお振込いただきますようお願い致します。

★1、2年 4,950円(20回) ★3・4年 5,533円(21回) ★5・6年 5,848円(21回) ※10円を含んだ金額です。