

平成28年



# 6月の小学校給食献立予定表



新宿区立牛込仲之小学校

| 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 水                                       | 牛乳 麦ごはん<br>厚揚げの中華風煮物 かみかみサラダ          | 牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめんじゃこ                             | 米 麦 こんにやく さとう どんぶり 油               | にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ (水煮) たまねぎ 長ねぎ 大豆もやし キャベツ 切干だいこん              | 603                    | 23.2      |
| 2 木                                       | 牛乳 野菜のかき揚げ丼<br>即席づけ みそ汁               | 牛乳 いか さくらえび 卵 みそ                              | 米 麦 小麦粉 さとう 油                      | にんじん こまつな たまねぎ オクラ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが だいこん もやし えのきたけ 長ねぎ               | 615                    | 23.0      |
| 3 金                                       | ジョア(ピーチ) チリピーズごはん<br>野菜スープ くだもの       | ジョア ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 粉チーズ 鶏肉                    | 米 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター              | にんじん こまつな トマトジュース にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ くだもの                          | 603                    | 19.8      |
| 6 月                                       | 牛乳 ドッグパン<br>ハニーサラダ キャロットポタージュ         | 牛乳 生クリーム ウインナー 白いんげん豆                         | コッペパン じゃがいも さとう はちみつ 米 油 バター       | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ   | 641                    | 22.0      |
| 7 火                                       | 牛乳 ごはん 昆布ふりかけ<br>厚焼き卵 五目きんぴら のっぺい汁    | 牛乳 ちりめんじゃこ 糸けずり 塩こんぶ 卵 さつまあげ 鶏肉               | 米 お麩 じゃがいも こんにやく どんぶり さとう 油 白ごま    | にんじん さやいんげん ごぼう れんこん だいこん 長ねぎ   | 654                    | 27.6      |
| 8 水                                       | 牛乳 赤米入りごはん さばのごまみそ焼き<br>かみかみあえ いなか汁   | 牛乳 さば さきいか 焼きちくわ 豆腐 油あげ みそ                    | 米 赤米 こんにやく さとう 油 ごま油 白ごま 白すりごま     | にんじん こまつな 切干だいこん もやし ごぼう だいこん 長ねぎ                                       | 606                    | 27.3      |
| 9 木                                       | 牛乳 上海やきそば<br>じゃがまるくん あんにんどうふ          | 牛乳 豚肉 いか 卵 青のり 粉かんでん                          | むし中華めん 小麦粉 じゃがいも さとう 油 白ごま         | にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ(水煮) パイン缶 みかん缶 黄桃缶                        | 704                    | 25.0      |
| 10 金                                      | 牛乳 梅じゃこごはん<br>肉じゃが煮 磯おひたし くだもの        | 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 きざみのり                           | 米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 白ごま          | にんじん こまつな さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし カット梅 くだもの                                | 643                    | 23.7      |
| 13 月                                      | 牛乳 黒大豆入りごはん 魚の竜田あげ<br>しらすと野菜のおひたし みそ汁 | 牛乳 黒大豆 さけ しらす 干し みそ                           | 米 麦 黒米 小麦粉 じゃがいも こんにやく どんぶり 油      | にんじん こまつな しょうが もやし えのきたけ ごぼう たまねぎ 長ねぎ                                   | 613                    | 26.8      |
| 14 火                                      | 牛乳 そぼろごはん 切干大根のごま酢あえ<br>すまし汁 くだもの     | 牛乳 豚肉 卵 焼きちくわ 豆腐 わかめ                          | 米 麦 さとう 油 白ごま                      | にんじん こまつな しょうが 切干だいこん きゅうり もやし えのきたけ 長ねぎ くだもの                           | 593                    | 24.8      |
| 15 水                                      | 牛乳 セサミトースト<br>白いんげん豆のシチュー アスパラサラダ     | 牛乳 生クリーム 鶏肉 白いんげん豆                            | 食パン 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう 油 バター 白すりごま | 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                 | 640                    | 21.7      |
| 16 木                                      | 牛乳 ジャージャーめん<br>海藻サラダ あじさいゼリー          | 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 八丁みそ わかめ 糸かんでん 粉かんでん              | むし中華めん さとう どんぶり 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 ぶどうジュース                     | 608                    | 22.7      |
| 17 金                                      | 牛乳 わかめごはん 車ふと野菜のうま煮<br>おひたし くだもの      | 牛乳 炊きこみわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 こんぶ                     | 米 麦 車ふ じゃがいも こんにやく さとう 油 白ごま       | にんじん こまつな さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ くだもの                      | 617                    | 23.3      |
| 18 土                                      | 牛乳 チンジャオロースー并<br>ポテトピーズフライ 青菜のスープ     | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 青のり                               | 米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう どんぶり 油 ごま油       | にんじん こまつな チンゲンサイ ピーマン しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ(水煮) もやし たまねぎ                   | 617                    | 22.0      |
| 21 火                                      | 牛乳 ひじきごはん 焼きししゃも<br>豚汁 オレンジゼリー        | 牛乳 油あげ 大豆 ししゃも 豚肉 みそ 芽ひじき 粉かんでん               | 米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油              | にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ くだもの                                      | 603                    | 23.1      |
| 22 水                                      | 牛乳 かぼちゃコロッケサンド<br>マカロニサラダ レンズ豆のスープ    | 牛乳 ダイスチーズ ベーコン レンズ豆                           | 丸パン 小麦粉 パン粉 ポテトフレーク マカロニ さとう 油 バター | かぼちゃ にんじん ホールトマト しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ ホールコーン                    | 648                    | 21.5      |
| 23 木                                      | 牛乳 スパゲティミートソース<br>イタリアンサラダ くだもの       | 牛乳 粉チーズ ベーコン 豚肉 レンズ豆                          | スパゲッティ さとう 三温糖 油 オリーブオイル バター       | にんじん こまつな トマト ホールトマト トマトジュース パセリ にんにく たまねぎ セロリ 黄ピーマン キャベツ マッシュルーム缶 くだもの | 629                    | 25.6      |
| 24 金                                      | 牛乳 ごはん 鶏肉のレモン煮<br>ひじき入りごまあえ みそ汁       | 牛乳 鶏肉 豆腐 芽ひじき みそ                              | 米 さとう どんぶり 油 白ごま 白すりごま             | にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ レモン  | 682                    | 25.6      |
| 27 月                                      | 牛乳 チャーハン<br>豆あじのからあげ 中華スープ            | 牛乳 豚肉 えび 卵 豆あじ                                | 米 麦 小麦粉 どんぶり はるさめ 油 ごま油            | にんじん こまつな しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ グリンピース たまねぎ                                | 652                    | 32.1      |
| 28 火                                      | 牛乳 ナン キーマカレー<br>ツナサラダ ミルクココアゼリー       | 牛乳 生クリーム 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 ツナ(油づけ) 粉かんでん             | ナン 小麦粉 さとう 油 バター 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 グリンピース もやし だいこん きゅうり              | 618                    | 25.9      |
| 29 水                                      | 牛乳 鶏とごぼうのピラフ<br>ポテトのチーズ焼き キャベツと豆腐のスープ | 牛乳 ピザ用チーズ ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐                       | 米 麦 じゃがいも どんぶり 油 バター               | にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ グリンピース                                     | 618                    | 20.5      |
| 30 木                                      | 牛乳 冷やしトマトうどん<br>サモサ 和風サラダ             | 牛乳 ボンレスハム かまぼこ 大豆 ツナ(油づけ) 海藻ミックス ダイスチーズ しらすぼし | 冷凍うどん ぎょうざの皮 じゃがいも さとう 油 ごま油       | にんじん トマト しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん                                | 591                    | 22.6      |
| ◎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           |           |
|   |                                       |   |                                    |   | 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 |           |

