



6がつ こんだてひょう



平成30年度

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
1 金	発酵乳	★四つし給食★ ガーリックピラフ	ささみのレモンソース 野菜ソテー のりしおポテト	発酵乳,ベーコン,ウインナー,鶏ささ身,あおのり	米,麦,油,でんぷん,小麦粉,さとう,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,レモン,キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン	660	25.4
4 月	牛乳	★虫歯予防献立★ ごはん	いかフライ 茎わかめのきんぴら 骨太みそ汁	牛乳,いか,くさわかめ,さつまいも(卵不使用),ベーコン,みそ	米,麦,油,小麦粉,パン粉,こんにゃく,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,こまつな	683	24.8
5 火	牛乳	ひじきごはん	松風焼き おひたし 鶏五目汁	牛乳,芽ひじき,油揚げ,大豆,鶏肉,豚レバー,豆腐,みそ	米,麦,油,こんにゃく,さとう,パン粉,でんぷん,白ごま,さといも,ごま油	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし,えのきたけ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	659	27.7
6 水	牛乳	ジャージャー麺	わかめサラダ チョコタッフィー	牛乳,豚肉,豚レバー,大豆,みそ,八丁みそ,わかめ,煎り大豆	油,中華めん,ごま油,さとう,でんぷん,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,長ねぎ,きゅうり,だいこん,キャベツ,こまつな	709	29.9
7 木	牛乳	ごはん	白身魚のみそマヨネーズ焼き こんにゃく炒め けんちん汁	牛乳,青ヒラス(シルバー),みそ,鶏肉,生揚げ	米,マヨネーズ,ごま油,こんにゃく,さとう,白ごま	万能ねぎ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ	639	27.6
8 金	牛乳	★しんじゅく野菜の日★ ☆世界の料理(ロシア)☆ 焼きピロシキ	カラフルサラダ シチー	牛乳,豚肉	丸パン,油,はるさめ,さとう,小麦粉,パン粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし,きゅうり,赤ピーマン,ホールコーン,りんご,セロリー,トマト,キャベツ	585	24.8
11 月	牛乳	★入梅献立★ ごはん	いわしの梅煮 切干大根の煮つけ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳,いわし,油揚げ,けずりみそ,わかめ	米,麦,油,三温糖,さとう,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,梅干し,切干大根,にんじん,こまつな,たまねぎ	650	26.7
12 火	牛乳	中華飯	かみかみサラダ かきたまスープ	牛乳,豚肉,くさわかめ,糸寒天,鶏肉,卵	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぷん	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,切干大根,キャベツ,たまねぎ,長ねぎ	620	25.0
13 水	牛乳	わかめ肉うどん	たこべったん ミルク水無月	牛乳,けずり節,豚肉,油揚げ,わかめ,大豆,たこ,卵,粉かつお,あおのり,寒天	うどん,油,さとう,小麦粉,白ごま,甘納豆(あずき)	しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,ホールコーン,キャベツ,甘酢漬しょうが	688	27.7
14 木	牛乳	ジャンバラヤ	フライドポテトビーンズサラダ キャベツスープ	牛乳,ベーコン,ウインナー,鶏肉,大豆	米,バター,油,でんぷん,じゃがいも,さとう	トマトジュース,にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト,さやいんげん,にんじん,こまつな,キャベツ	676	22.0
15 金	牛乳	ごはん のりの佃煮	肉じゃが煮 野菜のゆかりがけ あじさいゼリー	牛乳,ほしりのり,豚肉,高野豆腐,寒天	米,麦,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,もやし,ゆかり,ぶどうジュース	693	24.0
16 土	牛乳	カレーライス	特製ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ヨーグルト	米,麦,油,小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,こまつな,りんご,パイン,みかん,りんご	699	21.1
19 火	牛乳	★食育の日★ ごはん しそじゃこふりかけ	切干大根入り卵焼き ブロッコリーの梅和え 呉汁	牛乳,ちりめんじゃこ,豆腐,卵,けずり節,みそ,大豆,油揚げ,豆腐,わかめ	米,麦,油,さとう,白ごま,ごま油,三温糖,じゃがいも	しそ葉,切干大根,しいたけ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,キャベツ,もやし,梅干し,だいこん,長ねぎ,こまつな	686	29.7
20 水	牛乳	きなこ揚げパン	ワンタンスープ ささみと春雨のサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,なると(卵不使用),鶏ささ身	コッペパン,油,さとう,ワンタンの皮,ごま油,はるさめ	にんじん,しいたけ,もやし,はくさい,長ねぎ,チンゲンサイ,だいこん,こまつな,きゅうり	581	24.1
21 木	牛乳	手作りわかめ ごはん	めかじきの香味焼き 菌ごたえきんぴら みそ汁	牛乳,わかめ,めかじき,みそ,油揚げ	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,白ごま	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん,エリンギ,たまねぎ,キャベツ,えのきたけ	601	24.9
22 金	牛乳	☆郷土料理(沖縄)☆ クファジュシー	フーチャンブルー もずく汁	牛乳,豚肉,さつまいも(卵不使用),細切り昆布,ベーコン,生揚げ,ツナ,卵,鶏肉,もずく	米,麦,油,ラード,こんにゃく,さとう,焼きふ,でんぷん	しょうが,にんじん,万能ねぎ,にんにく,赤パプリカ,たまねぎ,もやし,にら,たけのこ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	626	25.6
25 月	牛乳	枝豆と塩昆布の ごはん	あじのから揚げ 野菜のうま煮	牛乳,塩昆布,あじ,鶏肉	米,麦,油,でんぷん,小麦粉,こんにゃく,じゃがいも,さとう	えだまめ,しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	678	28.7
26 火	牛乳	ツナトマト スパゲッティ	コロコロサラダ 美生柑	牛乳,ベーコン,ツナ,チーズ	スパゲッティ,油,さとう,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,なす,マッシュルーム,ホールトマト,トマトピューレ,きゅうり,もやし,キャベツ,美生柑(河内晩柑)	609	23.7
27 水	牛乳	ビビンバ	あっさりわかめスープ きらきらゼリー	牛乳,豚肉,卵,豆腐,わかめ,寒天	米,麦,油,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,大豆,もやし,にんじん,こまつな,きゅうり,だいこん,しめじ,みかん,パイン	591	21.1
28 木	牛乳	じゃこトースト	和風ポトフ さくらんぼ	牛乳,ちりめんじゃこ,チーズ,鶏肉	食パン,白すりごま,マヨネーズ,油,じゃがいも	万能ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,ごぼう,さくらんぼ	606	23.7
29 金	牛乳	雑穀ごはん	鶏肉のにんにく焼き かみかみ和え みそ汁	牛乳,鶏肉,こんぶ,油揚げ,みそ	精白米,黒米,あわもち,米粒麦,きび,さとう,油,ごま油,あられ麩	にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,切干大根,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	618	23.8
6月分 一日あたりの平均							646	25.3
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							640	24.0

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。