



6月学校給食献立予定表



令和5年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1木	豚ごぼうピラフ	牛乳	カチャトーラ ハニーマスタードサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	精白米 米粒麦 油 さとう バター 油 小麦粉 はちみつ	ごぼう にんじん エリンギ グリン ピース(冷凍) にんにく たまねぎ ホールトマト(缶) きゅうり キャ ベツ ホールコーン	766 kcal 30.9 g
2金	セサミトースト	牛乳	チリコンカン フライドポテトサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 豚肝臓 大豆 ひよこめめ レッドキド ニービーンズ	セサミ食パン バター はちみつ ねりごま 油 マカロニ 油 じゃがいも さとう ごま 油	たまねぎ にんじん にんにく ホー ルトマト(缶) キャベツ こまつな	839 kcal 35.2 g
5月	高野豆腐のそぼろご飯	牛乳	芋団子汁 白身魚のごまだれかけ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 ハサ	精白米 もち米 ごま油 さと う 油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 白ごま 白すりごま	にんじん 長ねぎ さやいんげん ご ぼう だいこん 干しいたけ	836 kcal 38.4 g
6火	和風クッパ	牛乳	キャベツのごま酢和え さつまいもの水ようかん	牛乳 豚肉 卵 ちりめんじゃこ スキムミルク 寒天	精白米 米粒麦 片栗粉 ごま 油 さつまいも さとう	干しいたけ にんじん ごぼう 長 ねぎ こまつな キャベツ	793 kcal 30.4 g
7水	ジャージャーめん	牛乳	エノキとワカメのスーフ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 豆腐 わかめ 粉寒天	むしろ中華めん 油 ごま油 さ とう 片栗粉	にんにく 長ねぎ しょうが たまね ぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり えのきたけ みかん缶 り んご缶	757 kcal 30.4 g
8木	ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 沢煮碗	牛乳 ひじき 粉かつお ちりめ んじゃこ 豚肉 生揚げ 白みそ	精白米 米粒麦 油 白ごま さとう ごま油 片栗粉	しょうが 長ねぎ にんじん キャベ ツ 干しいたけ 赤パプリカ ごぼ う だいこん こまつな	816 kcal 36.5 g
9金	シーフードピザトースト	牛乳	野菜のスーフ アスパラと生パスタのソテー	牛乳 ベーコン ツナ油漬 あさ りむきみ(冷凍) チーズ 豚肉	食パン 油 じゃがいも フィットチーネ バター	たまねぎ エリンギ トマト缶 ピー マン にんにく セロリ にんじん こまつな グリーンアスパラガス パ セリ	745 kcal 32.8 g
10土	カレーライス	牛乳	コーンサラダ	牛乳 豚肉 レンズまめ	精白米 米粒麦 油 じゃがい も バター 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロ リ にんじん トマト缶 こまつな キャベツ ホールコーン	851 kcal 26.0 g
13火	トマトクリームスパゲティ	牛乳	ホリホリ磯大豆 小玉すいか	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 ち りめんじゃこ あおのり	スパゲッティ 油 バター 小 麦粉 油 片栗粉 じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん エリン ギ トマト缶 しょうが 小玉すいか	785 kcal 34.9 g
14水	豚キムチ丼	牛乳	トックスーフ ごまラーきゅうり	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	米粒麦 精白米 油 さとう ねりごま 片栗粉 トック ご ま油 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ キャ ベツ 白菜キムチ なら 長ねぎ こ まつな きゅうり	834 kcal 30.3 g
15木	高菜めし	牛乳	塩肉じゃが げんちん汁 あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 塩 こしょう 鶏肉 油揚げ 豆腐 粉寒天	精白米 米粒麦 油 ごま油 白ごま じゃがいも さとう こんにゃく さといも	たかな漬 にんじん たまねぎ さや いんげん ごぼう だいこん 長ねぎ ぶどうジュース	837 kcal 32.3 g
16金	ココアパン	牛乳	マカロニグラタン 白菜とベーコンのスーフ	牛乳 ベーコン 鶏肉 スキムミ ルク 生クリーム 粉チーズ ベーコン 豚肉 豆腐	ココアパン 油 マカロニ ハ ター 小麦粉 パン粉 油 片 栗粉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほ うれんそう にんにく ほくさい こ まつな	815 kcal 34.6 g
19月	五目うどん	牛乳	野菜のごま醤油 わらびもち	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ きな粉	冷凍うどん 油 さとう ごま 油 白ごま ねりごま さつま いもでん粉 黒砂糖	干しいたけ にんじん ごぼう た まねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ	812 kcal 33.7 g
20火	ごはん	牛乳	魚のあけぼの焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 カレイ ちくわ 脂あげ おぼろ昆布	精白米 米粒麦 マヨネーズ (ツグカ) 油 つきこんにゃ く さとう ごま油 片栗粉 あられ餅	たまねぎ 切干大根 にんじん えの きたけ こまつな	794 kcal 33.7 g
21水	チリビーンズドック	牛乳	クラムチャウダー 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ひよこめめ 鶏肉 大豆 あさりむきみ(冷凍) スキ ムミルク 生クリーム	コッパパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト缶 にん にく エリンギ みかん	775 kcal 36.0 g
22木	麻婆豆腐丼	牛乳	ハンサンサー 豚肉ともやしのスーフ	牛乳 赤みそ 八丁みそ 豚肉 大豆 あさりむきみ(冷凍) 豆 腐 ポンレスハム	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにく 長ねぎ しょうが 干し しいたけ なら にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし こまつ な	764 kcal 32.4 g
23金	シシジューシー	牛乳	イナムドッチ サーターアングギー	牛乳 豚肉 さつま揚げ 生揚げ 白みそ	精白米 米粒麦 油 白ごま こんにゃく 油 小麦粉 黒砂 糖 油	長ねぎ にんじん だいこん 干し しいたけ こまつな かぼちゃ	839 kcal 29.4 g
26月	かぼちゃのビスキュイパン	牛乳	ポークシチュー キャベツソテー	牛乳 卵 豚肉	丸パン バター さとう 小麦 粉 油 じゃがいも 片栗粉	いちごジャム かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャ ベツ ホールコーン	824 kcal 28.7 g
27火	ごはん	牛乳	鶏とコーンの揚げ煮 青菜と豆腐のスーフ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう 油 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にん じん ホールコーン 赤ピーマン こ まつな 長ねぎ	839 kcal 29.9 g
28水	おろし豚丼	牛乳	ツカ 仔のそぼろ煮 ねぎ塩サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 ごま油 つき こんにゃく さとう 白ごま 油 じゃがいも 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ 長ね ぎ だいこん 万能ねぎ さやいんげ ん キャベツ きゅうり こまつな	833 kcal 30.0 g
29木	スパゲティナポリタン	牛乳	ポテト入りイタリアンサラダ プリン	牛乳 ウィンナー 豚肉 生ク リーム 粉チーズ ひよこめめ ツナ油漬 卵	油 バター スパゲッティ じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ エリ ンギ ピーマン キャベツ	828 kcal 33.4 g
30金	鮭ずし	牛乳	高野豆腐と野菜のうま煮 豚汁	牛乳 さけ のり 鶏肉 高野豆 腐 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤み そ 白みそ	精白米 さとう 油 こんにゃ く じゃがいも	さやいんげん ごぼう にんじん 干 しいたけ だいこん 長ねぎ	789 kcal 37.6 g

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等を行うことがありますのでご了承ください。

◎こまつなは東京都産使用予定です。(地産地消)

こんげつ きゅうしゅうくちくひょう
今月の給食自標

しよくじ えいせい
食事の衛生について気をつけよう



6月分 一日あたりの平均

808 kcal

32.6 g

1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 kcal

33.0 g