

令和7年

6月学校給食献立予定表

新宿区立愛日小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		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	
2 月	麦ごはん 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 春巻きの皮 小麦粉 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しそ にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	598kcal 26.5g
3 火	こぎつねごはん 牛乳 肉じゃが みそドレサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 西京みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん 干しいたけ グリンピース たまねぎ さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	607kcal 22.1g
4 水	ピザトースト 牛乳 ポトフ 鉄骨サラダ 河内晩柑	牛乳 ベーコン ハム チーズ フランクフルト 鶏肉 ひよこめ ひじき ちりめんじゃこ	食パン 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま	たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン にんじん キャベツ パセリ こまつな もやし 河内晩柑	619kcal 29.2g
5 木	ジャージャーめん 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ プレーンヨーグルト	むし中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	576kcal 25.2g
6 金	梅ちりごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ さわかみ みそ わかめ 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	梅干し しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん	603kcal 28.5g
9 月	五穀ごはん 牛乳 はがつの照り焼き 切干大根の煮付 根菜のみそ汁	牛乳 あずき 大豆 はがつお 油揚げ みそ 豆腐	米 もち米 麦 きび 黒ごま さとう でんぷん 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが 切干大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	593kcal 33.1g
10 火	ツナマトスパゲティ 牛乳 ごぼうサラダ 甘夏みかん	牛乳 ツナ缶	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 白ねりごま 白ごま さとう マヨネーズ(エッグケア)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ごぼう きゅうり もやし コーン 甘夏	682kcal 25.4g
11 水	いわしの蒲焼き丼 牛乳【入梅献立】 野菜のからししょうゆ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 でんぷん さとう	にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ 長ねぎ こまつな	594kcal 25.1g
12 木	とりごぼうピラフ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこめ	米 麦 油 さとう じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう グリンピース たまねぎ キャベツ こまつな もやし セロリ トマト	601kcal 21.5g
13 金	ガーリックトースト 牛乳 カレーポークビーンズ ツナサラダ	牛乳 豚肉 ウィナー 大豆 生クリーム ツナ缶	食パン バター 油 じゃがいも オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし きゅうり コーン レモン汁	649kcal 27.9g
16 月	【イギリス料理】 チーズパン 牛乳 シェパードパイ 大麦のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	チーズパン 油 じゃがいも バター 押麦 シェルマカロニ	たまねぎ にんじん セロリ こまつな	593kcal 24.8g
17 火	鮭ごはん 牛乳 生揚げと小松菜の煮物 野菜のごま酢びたし	牛乳 鮭 のり 豚肉 生揚げ	米 麦 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう 三温糖	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな もやし ほうれんそう キャベツ	594kcal 28.9g
18 水	ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ こだますいか	牛乳 豚肉 レンズまめ	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし コーン 小玉すいか	678kcal 22.6g
19 木	【本から飛び出したメニュー】 焼きうどん 牛乳 中華風コーンスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 花かつお あおのり 卵 粉寒天	冷凍うどん 油 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほんしめじ にんにく しょうが コーン 万能ねぎ ぶどうジュース アセロラジュース	559kcal 22.0g
20 金	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 じゃがいも炒め だいこんのみそ汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき 押し豆腐 卵 油揚げ みそ わかめ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも 三温糖 白ごま	干しいたけ にんじん グリンピース さやいんげん だいこん 長ねぎ	602kcal 26.4g
23 月	シンジューシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー 青菜ともずくのスープ ちんすこう	牛乳 豚肉 昆布 豚肉 ツナ缶 押し豆腐 卵 花かつお ベーコン もずく	米 油 さとう ごま油 小麦粉 三温糖 ラード	にんじん さやいんげん にがうり たまねぎ こまつな	692kcal 25.5g
24 火	回鍋肉丼 牛乳 バンサンスー ワンタン入りスープ	牛乳 豚肉	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ワンタンの皮	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし はくさい 長ねぎ こまつな	621kcal 22.7g
25 水	コッペパン 牛乳 ひじき入りコロケ フレンチサラダ レンズまめのスープ	牛乳 豚肉 ひじき 豚肉 レンズまめ	コッペパン 油 さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく トマト	665kcal 26.2g
26 木	ごはん のりの佃煮 牛乳 魚のさざれ焼き 野菜のしょうがじょうゆ じゃがいものみそ汁	牛乳 ほしのり ナガメバル みそ わかめ	米 さとう マヨネーズ(エッグケア) パン粉 じゃがいも	パセリ しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ	554kcal 23.3g
27 金	冷やしきざみきつねうどん 牛乳 ちくわの天ぷらと磯辺揚げ 冷凍みかん	牛乳 油揚げ わかめ 焼き竹輪 あおのり	冷凍うどん さとう 赤ざらめ 油 小麦粉 でんぷん	にんじん 長ねぎ ほんしめじ こまつな 冷凍みかん	605kcal 24.8g
30 月	白身魚の酢豚風丼 牛乳 野菜の磯香和え 豆腐と野菜のスープ	牛乳 シイラ のり 豚肉 豆腐	米 麦 油 でんぷん じゃがいも さとう	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ キャベツ もやし こまつな	602kcal 25.0g

◎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。

よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか
意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もう
と思ってから、さらに
10回かむようにする

★かみこたえのある
食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、
飲み物で流し込まない

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。

6月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	614	25.6
	650	26.0

「食育基本法」制定から20年

6月は食育月間です!

食は生きる上での基本です