

6月学校給食献立予定表

令和8年

新宿区立愛日小学校

実施日	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	体の調子をよくなるもの	
1 月	鮭ご飯 牛乳 生揚げと小松菜の煮物 野菜のゆかりかけ	牛乳 塩だけ 刻みのり 豚肉 生揚げ	米 麦 白ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし ゆかり	578kcal 28.4g
2 火	冷やしきざみきつねうどん 牛乳 ちくわの二色揚げ 冷凍みかん	牛乳 油揚げ わかめ かつお節 焼き竹輪 あおのり	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
3 水	回鍋肉丼 牛乳 バンサンスー えのきとわかめのスープ	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	585kcal 21.0g
4 木	【歯と口の健康週間】 ピザトースト 牛乳 ポトフ 鉄骨サラダ	牛乳 ベーコン ロースハム チーズ フランクフルト 鶏肉 ひよこ豆 芽ひじき 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	玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン にんじん キャベツ パセリ こまつな もやし	598kcal 28.6g
5 金	麦ごはん 牛乳 ししゃものごまマヨ焼き 野菜のお浸し 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 マヨネーズ(エッグケア) 白ごま 油 こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	622kcal 26.2g
8 月	五穀ごはん 牛乳 魚の照り焼き 切干大根の煮付 青菜と根菜のみそ汁	牛乳 あずき 大豆 たちうお 油揚げ みそ	米 もち米 麦 きび 黒ごま さとう でんぷん 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 切干し大根 にんじん こまつな 玉ねぎ	625kcal 20.6g
9 火	コッペパン 牛乳 ひじき入りコロケ フレンチサラダ ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 芽ひじき ベーコン	ショートニングパン 油 さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし セロリ にんにく パセリ	650kcal 22.5g
10 水	ツナトマトスパゲティ ジョア ごぼうサラダ 小玉すいか	ジョア まぐろ缶詰	スパゲティ 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 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ ごぼう きゅうり もやし ホールコーン 小玉すいか	578kcal 23.2g
11 木	いわしのかば揚げ丼 牛乳 野菜のからし醤油 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	595kcal 24.1g
12 金	じゃこごはん 牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 甘みそドレッシングサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ 高野豆腐 西京味噌	米 麦 油 つきこんにやく さとう こんにやく じゃがいも	にんじん えのきたけ さやえんどう ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	643kcal 21.8g
15 月	豚肉のうま煮丼 牛乳 ヤングコーンの天ぷら 野菜のごま酢浸し	牛乳 豚肉	米 麦 油 つきこんにやく 三温糖 焼きふ 油 小麦粉 米粉 白ごま	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ヤングコーン もやし こまつな キャベツ	605kcal 24.2g
16 火	ガーリックトースト 牛乳 大麦のスープ ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ水煮	セサミンパン バター 油 じゃがいも 大麦 マカロニ オリーブ油 さとう	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ もやし きゅうり ホールコーン レモン汁	603kcal 25.1g
17 水	ゆかりごはん 牛乳 松風焼き じゃがいも炒め 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ わかめ	米 麦 白ごま 油 パン粉 さとう つきこんにやく じゃがいも 三温糖	ゆかり 玉ねぎ にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ	595kcal 19.9g
18 木	中華丼 牛乳 中華春雨スープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天	米 麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ 玉ねぎ ぶどうジュース アセロラジュース	626kcal 25.8g
19 金	スパゲティおさかなミートソース 牛乳 オニオンドレッシングサラダ 河内晩柑	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 きはだまぐろ	スパゲティ 油 さとう 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト キャベツ こまつな きゅうり もやし 河内晩柑	559kcal 23.8g
22 月	ごはん 牛乳 魚のさざれ焼き 野菜のしょうが醤油 根菜のみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ みそ 豆腐	米 マヨネーズ(エッグケア) パン粉 油 こんにやく 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 ごぼう だいこん 長ねぎ	692kcal 25.5g
23 火	シンジュシー 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 刻み昆布 ツナ缶 押し豆腐 卵 かつお節 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 ながり 玉ねぎ こまつな	674kcal 22.7g
24 水	カレーライス 牛乳 コーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ホールコーン オレンジ	589kcal 31.6g
25 木	フィッシュバーガー 牛乳 レンズ豆のスープ キャベツのサラダ	牛乳 しいら 豚肉 レンズ豆	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 三温糖 さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ もやし こまつな	563kcal 25.1g
26 金	ジャージャーめん 牛乳 わかめと豆腐のスープ フルーツあんこ	牛乳 豚肉 八丁みそ みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天 豆乳	中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな みかん缶 りんご缶 パイン缶	591kcal 23.8g
29 月	クリームライス 牛乳 ポン酢サラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 油 小麦粉 さとう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤パプリカ パセリ こまつな キャベツ もやし オレンジ	595kcal 21.9g
30 火	こぎつねごはん 牛乳 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 麦 油 つきこんにやく さとう じゃがいも	にんじん 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	595kcal 21.9g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	608	24.5
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

6月は食育月間です!

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

