



6月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立愛日小学校

実施日	日 曜	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)
3	月	牛乳 ジャーごはん 高野豆腐と野菜の煮物 甘みそドレッシングサラダ	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 西京みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも 油	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな えのきたけ ごぼう たけのこ 干し椎茸 キャベツ だいこん	595	24.1
4	火	牛乳 チキンカレーライス コーンサラダ くだもの(河内晩柑)	鶏肉 牛乳	米 麦 米粉 はちみつ じゃがいも 三温糖 油	にんじん こまつな たまねぎ にんにく もやし キャベツ ホールコーン 河内晩柑	659	21.8
5	水	牛乳 ジャーチャーめん わかめと豆腐のスープ バナナコッタ・オレンジソース	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ みかん缶 レモン果汁	586	25.0
6	木	牛乳 ゆかりごはん まつかぜ焼き じゃがいも炒め 大根のみそ汁	鶏肉 卵 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 パン粉 三温糖 こんにやく じゃがいも 油 白ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん 長ねぎ	603	25.1
7	金	牛乳 ピザトースト ポトフ 鉄骨サラダ くだもの(甘夏)	ベーコン ロースハム フランクフルト 鶏肉 ひよこ豆 ピザチーズ ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	食パン じゃがいも 三温糖 油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン ホールトマト缶 パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし 甘夏	619	29.2
10	月	牛乳 五穀ごはん 魚の照り焼き 切干大根の煮付け 根菜のみそ汁	小豆 大豆 はがつお 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 もち米 麦 きび 三温糖 でんぷん こんにやく じゃがいも 油 黒ごま	にんじん こまつな しょうが 切干大根 ごぼう だいこん 長ねぎ	593	33.1
11	火	牛乳 炒め焼きそば フライドポテト 中華風たまごスープ	豚肉 かまぼこ ベーコン 豆腐 卵 あおのり 牛乳	蒸し中華めん じゃがいも でんぷん 油 ごま油	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	600	23.8
12	水	牛乳 ニつ折りパン ひじき入りコロック フレンチサラダ レンズ豆のスープ	豚肉 レンズ豆 ひじき 牛乳	二つ折りパン 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも ポテトブレイク 油	にんじん トマトピューレ パセリ たまねぎ キャベツ もやし にんにく	665	26.2
13	木	牛乳 回鍋肉丼 パンサンスー 青菜ともずくのスープ	豚肉 ベーコン もずく 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 春雨 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし	598	20.2
14	金	【スポーツフェスタ応援メニュー】牛乳 みそカツ丼 野菜しょうがじょうゆ 紅白すまし汁	豚肉 みそ あられはんぺん 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	615	25.6
18	火	牛乳 スパゲティミートソース ひよこ豆のサラダ くだもの(冷凍みかん)	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳	スパゲティ 三温糖 小麦粉 油	にんじん パセリ ホールトマト缶 トマトピューレ こまつな にんにく セロリ たまねぎ もやし キャベツ 冷凍みかん	682	27.5
19	水	牛乳 こぎつねごはん 肉じゃが 野菜のごまびたし	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも 油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな グリンピース 干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし	591	22.5
20	木	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き 大麦のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ピザチーズ 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 押麦 シェルマカロニ 油	にんじん パセリ こまつな マッシュルーム缶 たまねぎ グリンピース セロリ	620	25.5
21	金	牛乳 梅ちりごはん さばのねぎみそ焼き 和風サラダ けんちん汁	鯖 油揚げ 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん 梅干し	628	28.7
24	月	【本から飛び出したメニュー③】牛乳 わかめうどん しゃけのおにぎり くだもの(河内晩柑) (おにぎりにはいろいろなやつとおいで)	豚肉 かまぼこ 鮭 油揚げ わかめ 焼きのり 牛乳	うどん 三温糖 米 麦	にんじん こまつな 干し椎茸 たまねぎ 長ねぎ 河内晩柑	603	24.9
25	火	牛乳 マーボー丼 ビーフンソー えのきとわかめのスープ	豚肉 みそ 豆腐 ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん ビーフン 油 ごま油	にんじん にら ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ	685	28.2
26	水	牛乳 鶏とごぼうのピラフ オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな パセリ ホールトマト缶 しょうが ごぼう グリンピース たまねぎ キャベツ もやし セロリ	601	21.5
27	木	【本から飛び出したメニュー④】牛乳 いわしのかば揚げ丼 野菜からしじょうゆ じゃがいものみそ汁 (いわしくん)	いわし みそ わかめ 牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ えのきたけ たまねぎ	605	24.4
28	金	ジョア ガーリックトースト カレーポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 ウィナー 大豆 ツナ 生クリーム 牛乳	胚芽食パン じゃがいも 米粉 三温糖 油 バター	にんじん パセリ にんにく たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶	627	27.6

◎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。

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)

6月分 一日あたりの平均

620

25.5

3・4学年 1人1回当たりの
学校給食摂取基準

650

26.0



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

