



6月学校給食献立予定表

令和2年

新宿区立愛日小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		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
1	月	牛乳 マーボー丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 さとう でんぷん 春雨 油 ごま油	にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし	614	23.2
2	火	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 米粉 さとう 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゅうり もやし	620	21.1
3	水	【1年生給食開始】牛乳 カレーライス ツナと野菜の和風サラダ	鶏肉 レンズ豆 ツナ 牛乳	米 麦 米粉 はちみつ じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく たまねぎ もやし グリンピース だいこん キャベツ	691	25.3
4	木	牛乳 たけのこごはん 肉じゃが煮	油揚げ 豚肉 牛乳	米 さとう じゃがいも 油	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ グリンピース	595	20.3
5	金	牛乳 クリームライス みそドレッシングサラダ	鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	米 麦 米粉 さとう 油 ごま油	にんじん 赤パプリカ パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 だいこん キャベツ	605	20.9
8	月	【しんじゅく野菜の日】牛乳 野菜たっぷりうま煮丼 磯ボテビーンズ	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ あおのり 牛乳	米 麦 さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ	678	26.8
9	火	牛乳 五穀ごはん かじきの南部揚げ風 けんちん汁	めかじき 鶏肉 豆腐 小豆 大豆 牛乳	米 もち米 麦 きび でんぷん こんにゃく さとう じゃがいも 油 ごま	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	620	23.9
10	水	牛乳 中華丼 えのきとわかめのスープ	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 でんぷん 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ えのきたけ	582	20.8
11	木	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 米粉 さとう 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレパセリ こまつな にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ もやし ホールコーン缶	648	17.9
12	金	牛乳 家常豆腐丼 ナムル	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく たけのこ 干し椎茸 しょうが もやし	614	24.6
15	月	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁	高野豆腐 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう こんにゃく さつまいも 油	にんじん しょうが 長ねぎ 干し椎茸 しめじ グリンピース ごぼう だいこん 長ねぎ	596	22.5
16	火	牛乳 マーボー丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 さとう でんぷん 春雨 油 ごま油	にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし	614	23.2
17	水	牛乳 チキンライス ビーンズサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 米粉 さとう 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゅうり もやし	620	21.1
18	木	牛乳 カレーライス ツナと野菜の和風サラダ	鶏肉 レンズ豆 ツナ 牛乳	米 麦 米粉 はちみつ じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく たまねぎ もやし グリンピース だいこん キャベツ	691	25.3
19	金	牛乳 豆入りひじきごはん 肉じゃが煮	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 ひじき 牛乳	米 麦 こんにゃく さとう じゃがいも 油	にんじん さやいんげん しょうが グリンピース たまねぎ	653	24.4
22	月	牛乳 クリームライス みそドレッシングサラダ	鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	米 麦 米粉 さとう 油 ごま油	にんじん 赤パプリカ パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 だいこん キャベツ	605	20.9
23	火	牛乳 鶏とごぼうのピラフ ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 じゃがいも さとう 油	にんじん トマトピューレ ホールトマト缶 パセリ グリンピース ごぼう しょうが セロリ たまねぎ キャベツ	589	19.7
24	水	牛乳 梅ごはん 鮭の南部揚げ風 けんちん汁	鮭 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 でんぷん こんにゃくさとう じゃがいも 油 ごま	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 梅干し	653	25.7
25	木	牛乳 中華丼 えのきとわかめのスープ	豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 でんぷん 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 はくさい たまねぎ えのきたけ	583	20.7
26	金	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 米粉 さとう 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレパセリ こまつな にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ もやし ホールコーン缶	648	17.9
29	月	牛乳 家常豆腐丼 ナムル	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳	米 麦 さとう でんぷん 油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく たけのこ 干し椎茸 しょうが もやし	612	24.4
30	火	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁	高野豆腐 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう こんにゃく さつまいも 油	にんじん しょうが 長ねぎ 干し椎茸 しめじ グリンピース ごぼう だいこん 長ねぎ	596	22.5
©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。					6月分 一日あたりの平均	624	22.4
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0