



6月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立花園小学校

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	中華丼 牛乳 大豆と小魚のいり煮 かわちばんかん	牛乳 豚肉 焼き竹輪 大豆 かえり煮干し	米 麦 油 でんぶん ごま油 小麦粉 さとう	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ はくさい こまつな かわちばんかん (オレンジ)	607 kcal 25.9 g
3 火	ごはん 牛乳 メルルーサの香味ソースがけ 野菜のおひたし 呉汁	牛乳 メルルーサ かつお節 みそ 大豆	米 油 でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも	長ねぎ しょうが りょくとうもやし ホールコーン キャベツ にんじん だいこん こまつな	596 kcal 25.8 g
4 水	わかめうどん 牛乳 キャベツのおかかあえ 抹茶蒸しパン	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ わかめ 粉かつお 豆乳	冷凍うどん さとう 小麦粉 油 甘納豆	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ りょくとうもやし	604 kcal 23.0 g
5 木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め 青菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	米 油 さとう ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ ピーマン キャベツ チンゲンサイ	595 kcal 24.5 g
6 金	麦ごはん 牛乳 みそバター肉じゃが 野菜のからしあえ	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	米 麦 油 バター つきこんにやく さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい りょくとうもやし こまつな	589 kcal 22.1 g
9 月	【歯と口の健康週間献立】 きのこごはん 牛乳 ししやものからあげ かみかみサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 ししやも ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう でんぶん 小麦粉	にんじん 干ししいたけ ぶなしめじ 切干し大根 きゅうり キャベツ はくさい こまつな	633 kcal 30.0 g
10 火	高菜チャーハン 牛乳 チャプチェ 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	牛乳 豚肉 卵 豚肉 粉寒天	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ たかな漬 たけのこ 干ししいたけ チンゲンサイ りょくとうもやし りんごジュース	605 kcal 22.0 g
11 水	【入梅】 梅じゃこごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮物 みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 白ごま さとう 油 ごま油	カリカリ梅干し たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん だいこん こまつな	579 kcal 24.6 g
12 木	黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン かぶとトマトと豆のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ レンズまめ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ かぶ ホールトマト缶	596 kcal 24.8 g
13 金	ごはん 牛乳 めかぶ入り和风卵焼き 春雨サラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 押し豆腐 めかぶわかめ 卵 かつお節 豚肉 みそ	米 油 さとう はるさめ ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん りょくとうもやし こまつな ごぼう 長ねぎ	607 kcal 25.0 g
14 土	【学校公開】 カレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン ぶどうジュース	657 kcal 17.8 g
17 火	とりごぼうピラフ 牛乳 ビーンズサラダ キャベツのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう	ごぼう ピーマン ホールコーン こまつな りょくとうもやし キャベツ たまねぎ セロリ にんじん	626 kcal 24.9 g
18 水	豆腐のうま煮丼 牛乳 海そうサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚肉 かつお節 押し豆腐 わかめ	米 麦 油 つきこんにやく さとう でんぶん	にんじん たまねぎ 干ししいたけ グリンピース キャベツ こまつな りょくとうもやし 甘夏みかん (オレンジ)	581 kcal 24.2 g
19 木	ジャージャーめん 牛乳 ナムル ミルクゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 八丁みそ 粉寒天	油 むし中華めん ごま油 さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ りょくとうもやし こまつな バイン缶	581 kcal 24.6 g
20 金	【開校記念日お祝い献立】 ごはん 牛乳 さわらの照り焼き じゃがいものきんぴら炒め 開校記念お祝いなると汁	牛乳 さわら 豚肉 かつお節 祝印かまぼこ	米 さとう でんぶん じゃがいも 油 つきこんにやく 白ごま	しょうが にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ こまつな	600 kcal 25.1 g
23 月	麦ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 野菜とツナのマヨネーズあえ すまし汁	牛乳 さば みそ ツナ缶 かつお節	米 麦 さとう 白すりごま マヨネーズ	こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん はくさい たまねぎ 長ねぎ	586 kcal 26.2 g
24 火	シュガートースト 牛乳 ペルケルト(ハンガリーシチュー) コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ひよこまめ	食パン バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん 赤パプリカ 黄ピーマン キャベツ ホールコーン	617 kcal 23.5 g
25 水	スープスパゲッティ 牛乳 ポテトサラダ バレンシアオレンジ	牛乳 牛乳 豚肉 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ にんじん ぶなしめじ クリームコーン こまつな きゅうり バレンシアオレンジ	629 kcal 23.8 g
26 木	ごはん 牛乳 洋風かきあげ キャベツのサラダ 大根ともやしのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 みそ	米 油 小麦粉 さとう マヨネーズ	ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん 長ねぎ	617 kcal 22.9 g
27 金	肉まめそぼろ丼 牛乳 切り干し大根のごま酢あえ わかめスープ	牛乳 かつお節 大豆 豚肉 卵 鶏肉 わかめ	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油	しょうが にんじん こまつな 切干し大根 きゅうり りょくとうもやし たまねぎ 長ねぎ	600 kcal 25.6 g
30 月	衣笠丼 牛乳 大根と豚肉の炊いたん ミルク水無月	牛乳 油揚げ 卵 かつお節 豚肉 粉寒天	米 麦 油 さとう でんぶん 甘納豆	たまねぎ にんじん 万能ねぎ だいこん こまつな	657 kcal 24.1 g

◎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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

☺6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。☺

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	608	24.3
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0