



6月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立花園小学校

実施日	牛乳	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
1	火	○ 【スペインの料理】 パエリア 白いんげん豆のサラダ ソパ・デ・アホ(にんにくのスープ)	牛乳 とり肉 いか あさり (むき身) えび 白いんげん まめ ツナ ベーコン た まご	米 麦 かたくり粉 パン粉 さとう バター オリーブオイ ル 油	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン にんにく た まねぎ セロリ キャベツ きゅうり レモン	637	26.2
2	水	○ グリーンピースごはん かつおのあげ煮 即席づけ みそ汁	牛乳 かつお みそ	米 麦 かたくり粉 さとう こんにやく じゃがいも 油	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ご ぼう 長ねぎ グリンピース	610	29.2
3	木	○ ミルクパン マカロニグラタン かぶとキャベツのスープ	牛乳 粉チーズ ベーコン とり肉	ミルクパン マカロニ こむ ぎ粉 パン粉 バター 油	にんじん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルー ム缶 グリンピース かぶ キャベツ	615	22.6
4	金	○ チキンカツカレーライス 海藻サラダ 赤組・白組ゼリー	牛乳 ピザ用チーズ とり肉 わかめ 芽ひじき 粉かんで ん	米 麦 こむぎ粉 パン粉 じゃがいも さとう 油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし クランベリージュース	740	23.5
8	火	○ 豚肉のうま煮 丼 みそ汁 くだもの	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ	米 麦 こんにやく さとう 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ 長ねぎ だいこん えのきたけ くだもの	586	21.6
9	水	○ 麦ごはん ポークストロガノフ ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 ぶた肉 粉かんでん	米 麦 こむぎ粉 さとう じゃがいも 油	にんじん ホールトマト にんにく たまねぎ セロリ しめじ グリンピース きゅうり アップルジュース	704	20.4
10	木	○ 五穀ごはん 高野豆腐と野菜の煮もの 野菜の甘酢びたし	牛乳 あずき だいず とり 肉 高野豆腐	米 もち米 麦 もちきび こ んにやく じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん こまつな ごぼう たけのこ(水煮) 干し しいたけ だいこん さやいんげん もやし キャベ ツ	641	25.9
11	金	○ 麦ごはん 魚のごまみそ焼き 大根ひじきサラダ すまし汁	牛乳 ミナミカゴカマス 芽 ひじき 油あげ とうふ み そ	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし だ いこん きゅうり えのきたけ 長ねぎ	608	27.7
14	月	○ 【入梅のこんだて】 梅じゃこごはん 肉じゃが煮 おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた 肉	米 麦 つきこんにやく じゃ がいも さとう 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん えの きたけ もやし キャベツ カリカリ梅	606	22.4
15	火	○ 麦ごはん 厚揚げの中華風煮 たまごスープ	牛乳 ぶた肉 生あげ たま ご	米 麦 こんにやく さとう かたくり粉 油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ(水煮) キャベツ 長ねぎ	626	25.2
16	水	発 酵 乳 ○ チリビーンズごはん ABCマカロニスープ くだもの	ジョア(ストロベリー) 粉 チーズ ベーコン ぶた肉 だいず	米 麦 こむぎ粉 じゃがい も マカロニ バター 油	にんじん トマトジュース トマトピューレ ホールト マト パセリ にんにく たまねぎ セロリ しめじ キャベツ くだもの	596	21.0
17	木	○ 【長野県伊那市提供ブロッコリー】 わかめうどん ゼリーフライ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 ぶた肉 油あげ お から かつおぶし たまご わかめ	冷凍うどん さとう じゃがい も こむぎ粉 パン粉 油	にんじん ブロッコリー たまねぎ 干しいたけ も やし 長ねぎ	613	21.3
18	金	○ ひじきごはん 焼きししゃも 野菜のごまあえ かきたま汁	牛乳 芽ひじき 油あげ だ いず ししゃも とうふ たま ご	米 麦 つきこんにやく さと う かたくり粉 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん キャ ベツ もやし しめじ	572	24.0
21	月	○ 麦ごはん めかぶりたまごやき 野菜のピリ辛いため 豚汁	牛乳 とり肉 押し豆腐 め かぶ たまご ぶた肉 みそ	米 麦 こんにやく じゃが いも 油 ごま油	にんじん なら しょうが にんにく もやし キャベ ツ ごぼう だいこん 長ねぎ	601	23.6
22	火	○ 麦ごはん さばの竜田あげ ひじき煮 みそ汁	牛乳 さば 芽ひじき だい ず とうふ みそ	米 麦 かたくり粉 こむぎ 粉 さとう こんにやく じゃ がいも 油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ れんこ ん だいこん えのきたけ 長ねぎ	685	26.5
23	水	○ ジャージャーめん あんにと豆腐	牛乳 ぶた肉 とり肉 だい ず みそ 八丁みそ 粉か んでん 豆乳	蒸し中華めん さとう かた くり粉 油 ごま油	にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいた け 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	659	24.3
24	木	○ ガーリックトースト ペルケルト(ハンガリー風シチュー) コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ	食パン じゃがいも こむぎ 粉 さとう バター 油	にんじん パプリカ パセリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	622	22.1
25	金	○ そぼろごはん わかめスープ 切り干し大根のごま酢サラダ	牛乳 ぶた肉 たまご とり 肉 わかめ	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 切り干しだ いこん もやし きゅうり 長ねぎ	595	24.8
26	土	○ 中華丼 大豆と小魚のいり煮 あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 いか 焼きち くわ だいず かえり煮干し 粉かんでん	米 麦 かたくり粉 こむぎ 粉 さとう 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 干しいた け たけのこ(水煮) はくさい グレープジュース	666	26.0
29	火	○ スープスパゲッティ フライドポテトサラダ くだもの	牛乳 生クリーム ベーコン とり肉	スパゲッティ こむぎ粉 じゃがいも さとう バター 油	にんじん こまつな たまねぎ セロリ マッシュルー ム缶 クリームコーン キャベツ くだもの	703	23.5
30	水	○ 【京都府の料理・夏越の祓】 衣笠丼 大根と豚肉の煮もの 水無月	牛乳 油あげ たまご ぶた 肉 甘納豆	米 麦 しらたま粉 こむぎ 粉 さとう かたくり粉 油	にんじん こまつな 万能ねぎ たまねぎ だいこん	693	23.4

◎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 637 24.1

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0