





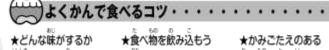


新宿区立花園小学校

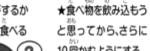
令和6年			新宿区立			
	施日 _	献立名			名 「 <u> </u>	栄養価 エネルギー
日	曜	HA 12 12	血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルキー たんぱく質
4	火	たかな 高菜チャーハン 牛乳 チャプチェ オレンジ	牛乳 ロースハム ちりめんじゃこ 卵 豚肉	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ たかな漬 たけのこ 干ししいたけ ピーマン 赤ピーマン りょくとうもやし オレンジ	581 kcal 22.6 g
5	\ <b>\</b> \	わかめうどん <sup>生ゅうにゅう</sup> キャベツのおかかあえ 抹茶蒸しパン	牛乳 かつおけずり節 豚肉 油揚げ わかめ 粉かつお 卵 ゆで小豆	うどん さとう 小麦粉 油	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	623 kcal 24.3 g
6	ヘ	*** 麦ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き もやしのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さわら みそ わかめ かつおけずり節 豆腐	米 麦 さとう 白ごま 油	キャベツ りょくとうもやし にんじん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	570 kcal 27.2 g
7	377	デゅうにゅう ごはん 牛乳 ジたにく やきい ちゅうかいた 豚肉と野菜の中華炒め にらたまスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 卵	米 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ ピーマン キャベツ にら	583 kcal 23.9 g
10	月	【入梅メニュー】 <sup>うめ</sup> 梅じゃこごはん 牛乳 なままの 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 かつおけずり節 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 たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん こまつな	577 kcal 24.6 g
11	火	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き ***い ひた とんじる 野菜のごま浸し 豚汁	牛乳 さば 塩こうじ  みそ かつおけずり節  豚肉 油揚げ みそ	米 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも	きゅうり キャベツ りょくとうもやし ごぼう にんじん 長ねぎ	604 kcal 28.4 g
12	水	ガーリックトースト 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ りょくとうもやし	598 kcal 22.3 g
13	不	カレーライス <sup>ݙゅうにゅう</sup> 牛乳 キャロットソースサラダ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 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 しょうが キャベツ きゅうり こまつな コーン ぶどうジュース	655 kcal 17.5 g
14	金	tiping A fipicipi 中華丼 牛乳 ting city a 大豆と小魚のいり煮 甘夏みかん	牛乳 豚肉 いか 大豆 かえり煮干し	米 麦 油 でんぷん 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 なつみかん	609 kcal 26.1 g
17		まず 麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ たまねぎのみそ汁 野菜のおひたし	牛乳 いか かつおけずり節 みそ わかめ	米 麦 でんぷん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ りょくとうもやし こまつな キャベツ	577 kcal 26.6 g
18	火	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトとひよこ豆のサラダ かわちばんかん	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 ひよこまめ	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ こまつな キャベツ かわちばんかん (みかん)	663 kcal 29. 4 g
19	水	ままで 表ごはん 牛乳 みそバター肉じゃが 野菜のからしあえ	牛乳 豚肉 かつおけずり節 みそ		たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな	573 kcal 21.3 g
20	· 不	まず まかりにゅう まけ こう みゃ を 麦ごはん 牛乳 鮭の香味焼き ひじきの五目煮 具だくさんみそ汁	牛乳 さけ みそ 芽ひじき 大豆 かつおけずり節 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 さとう 油 つきこんにゃく じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん れんこん だいこん 長ねぎ	579 kcal 29.3 g
21		ごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き ツナと野菜のごま和え がいこうきねな いわ 開校記念お祝いすまし汁	牛乳 押し豆腐 卵 ツナ かつおけずり節 かまぼこ	米 油 さとう 白ごま	切干し大根 干ししいたけ にんじん たまねぎ りょくとうもやし だいこん こまつな えのきたけ 長ねぎ	574 kcal 22.1 g
22	ı	ジャージャーめん 牛乳 ミルクゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ ハ丁みそ 粉寒天	油 むし中華めん ごま油 さとう でんぷん	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 みかん缶	561 kcal 23.5 g
25	火	豆腐のうま煮丼 牛乳 がい 海そうサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 かつおけずり節 押し豆腐 わかめ	米 麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし オレンジ	597 kcal 24.3 g
26	水	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン 白菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	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 マッシュルーム缶 グリンピース セロリ にんにく はくさい パセリ	584 kcal 23.0 g
27	木	きのこごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ かみかみサラダ 小松菜のみそ汁		米 麦 油 さとう でんぷん 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	628 kcal 28.7 g
28	金	そぼろごはん 牛乳 切り干し大根のごま酢あえ わかめスープ	牛乳 かつおけずり節 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	602 kcal 23.5 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。

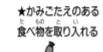


















6月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準



597

650

24.7

26.0