



6月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立花園小学校

実施日	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	
4 火	たかな ぎゅうにゅう 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 干しいたけ ピーマン 赤ピーマン りょくとうもやし オレンジ	エネルギー たんぱく質 581 kcal 22.6 g
5 水	ぎゅうにゅう 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 かつおげすり節 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 木	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き もやしのサラダ とうふ こまつな 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さわら みそ わかめ かつおげすり節 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 金	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ぶたにく やさい ちゅうかいだ 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 でんぶん	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】 うめ ぎゅうにゅう 梅じゃこごはん 牛乳 なま あ やさい にも 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 かつおげすり節 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	ぎゅうにゅう しお や ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き やさい 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 かつおげすり節 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	ぎゅうにゅう 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 木	ぎゅうにゅう 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 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	ちゅうかどん ぎゅうにゅう 中華丼 牛乳 だいず こさかな に あまなつ 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 干しいたけ はくさい こまつな なつみかん	609 kcal 26.1 g
17 月	むぎ ぎゅうにゅう あ 麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ しる やさい たまねぎのみそ汁 野菜のおひたし	牛乳 いか かつおげすり節 みそ わかめ	米 麦 でんぶん 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	ぎゅうにゅう 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	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 みそバター肉じゃが やさい みそバター肉じゃが 野菜のからしあえ	牛乳 豚肉 かつおげすり節 みそ	米 麦 油 つきこんにゃく じゃがいも さとう バター	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 木	むぎ ぎゅうにゅう さけ こうみ や 麦ごはん 牛乳 鮭の香味焼き ごもく に く 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 かつおげすり節 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 干しいたけ にんじん れんこん だいこん 長ねぎ	579 kcal 29.3 g
21 金	ぎゅうにゅう き ぼ だいこん い たまごや ごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き やさい あ ツナと野菜のごま和え かいこうまねん いわ 開校記念お祝いすまし汁	牛乳 押し豆腐 卵 ツナ かつおげすり節 かまぼこ	米 油 さとう 白ごま	切干し大根 干しいたけ 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 土	ぎゅうにゅう 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 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 干しいたけ 長ねぎ みかん缶	561 kcal 23.5 g
25 火	とうふ に どん ぎゅうにゅう 豆腐のうま煮丼 牛乳 かい 海そうサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 かつおげすり節 押し豆腐 わかめ	米 麦 油 つきこんにゃく さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 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	ぎゅうにゅう ミルクパン 牛乳 はくさい 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 グリーンピース セロリ にんにく はくさい パセリ	584 kcal 23.0 g
27 木	ぎゅうにゅう きのこごはん 牛乳 いそべ あ ししゃもの磯辺揚げ こまつな しる かみかみサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつおげすり節 ししゃも あおのり 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	ぎゅうにゅう そぼろごはん 牛乳 き ぼ だいこん す 切り干し大根のごま酢あえ わかめスープ	牛乳 かつおげすり節 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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	597	24.7
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0



★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

