



6月の小学校給食献立予定表



「衛生に気をつけて食事をしよう」

平成25年

新宿区立西新宿小学校

実施日 日 曜	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	たんぱく質(g)	塩分(g)
3 月	牛乳 胚芽食パン 白いんげんのクリームシチュー アスパラガスサラダ	鶏肉 白いんげん 牛乳 生クリーム	胚芽食パン 小麦粉 油 じゃがいも さとう バター	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラガス コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	633	24.2	2.1
4 火	牛乳 ご飯 車ふと野菜のうま煮 野菜サラダ オレンジ	鶏肉 牛乳	米 こんにやく じゃがいも さとう ふ 油	にんじん さやいんげん ブロッコリー ごぼう キャベツ たまねぎ りんご オレンジ	600	19.7	1.8
5 水	牛乳 鶏南蛮うどん 天ぷら カリフラワーのカレー煮	鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 牛乳	うどん 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ カリフラワー	608	24.2	2.4
6 木	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ さくらんぼ	豚肉 みそ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ 油	にんじん にら にんにく しょうが たけのこ もやし 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ さくらんぼ	606	23.6	2.3
10 月	牛乳 スパゲティなす入りミートソース キャベツサラダ 桃ヨーグルト	豚肉 牛肉 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 油 はちみつ さとう バター	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ もやし レモン 黄桃	650	26.0	2.1
11 火	牛乳 ご飯 さばのごまみそ焼き もやしのお浸し いなか汁	さば みそ かつお節 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく ごま 油	こまつな にんじん 切干し大根 りょくとうもやし コーン ごぼう だいこん 長ねぎ	557	22.3	2.1
12 水	牛乳 パンプキンパン じゃがいものミートグラタン ベーコンとキャベツのスープ	豚肉 金時豆 ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ	パンプキンパン 片栗粉 じゃがいも 油	トマト パセリ にんじん こまつな にんにく たまねぎ マッシュルーム 干しいたけ キャベツ	603	26.7	2.9
13 木	ゆかりご飯 鶏肉のから揚げ ちくわの含め煮 温野菜サラダ オレンジ ☆真空給食	鶏肉 ちくわ 飲むヨーグル ト	米 片栗粉 さとう ごま じゃがいも こんにやく 油	ゆかり にんじん ブロッコリー キャベツ オレンジ	676	25.9	1.8
14 金	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにやく さとう 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし	575	20.9	2.7
17 月	牛乳 八宝めん パンチビーンズ あんにんどうふ	豚肉 いか なんと うずら 卵 ひよこめ 豆乳 牛乳 寒天	中華めん さとう 片栗粉 油	にんじん チンゲンサイ はくさい 干しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが みかん 黄桃 バイン	650	24.1	2.9
18 火	牛乳 中華まぜご飯 かぶの梅ごま和え みそ汁	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 麦 さとう 片栗粉 油 ごま	にんじん さやいんげん かぶ(葉) こまつな 干しいたけ たけのこ かぶ 梅干し しめじ	576	20.5	2.3
19 水	牛乳 ドッグパン さつま芋と大豆とじゃこの揚げ煮 野菜の春雨スープ	ウインナー 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	コッペパン さとう 小麦粉 さつま芋 三温糖 ごま はるさめ 油 片栗粉	にんじん こまつな キャベツ にんにく たまねぎ	680	25.0	2.9
20 木	牛乳 ご飯 メダイの照り焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	メダイ 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 ひじき	米 片栗粉 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	594	25.6	2.0
21 金	牛乳 シーフードカレー じゃこサラダ 冷凍みかん	えび いか 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 ごま じゃがいも さとう 油 バター 小麦粉	にんじん トマトピューレ こまつな にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ 冷凍みかん	615	23.7	2.5
24 月	牛乳 かぼちゃコロッケサンド トマトと胡瓜のサラダ 卵スープ	ハム 卵 牛乳 チーズ	丸パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 さとう 片栗粉 バター	かぼちゃ トマト パセリ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	618	23.1	2.9
25 火	牛乳 やきとり丼 こんにやく炒め みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ 長ねぎ	568	22.7	2.1
26 水	牛乳 ジャーザーめん わかめサラダ レモンスカッシュゼリー	豚肉 鶏肉 みそ わかめ 寒天 牛乳	中華めん さとう 片栗粉 油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ レモン	562	21.8	2.9
27 木	牛乳 パエリア スペイン風サラダ トマトスープ	鶏肉 えび たこ 豚肉 白いんげん 牛乳	米 麦 さとう マカロニ 油	赤ピーマン パセリ にんじん トマト にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム コーン かぶ きゅうり 黄ピーマン レモン	567	20.5	2.3
28 金	牛乳 そぼろごはん 春雨スープ グレープゼリー	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳 寒天	米 麦 さとう 小麦粉 油 片栗粉 はるさめ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ グレープジュース	585	21.8	3.1
29 土	牛乳 エビピラフ 豆あじのから揚げ グリーンポタージュスープ	えび 豆あじ 生クリーム 牛乳	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも バター 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン	624	26.2	2.1

◎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 1日あたりの平均

607 23.4 2.4

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

640 24.0 2.5

ただ て あら
正しく手を洗おう!

気温や湿度があがる梅雨は、細菌が増えやすい季節です。
食事の前や、外から帰ってきたときは、必ず手を洗いましょう。



★こんな時にも忘れずに... ..

トイレから出た時

料理をする前

動物をさわった後

