令和4年

6月 こんだて

※ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）の改訂により、エネルギーの計算方法等が変わったため、これまでよりもエネルギー量は低く算出されています。

西新宿小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養素の量 エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
1	水	○	ご飯　肉どうふ ほうれん草とかまぼこのごま和え かんきつ(甘夏みかん)	牛乳,豚かた肉,真こんぶ, かつお厚けずり節, 焼き豆腐,かまぼこ	七分つき米,米ぬか油, 三温糖,白ごま,上白糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, ほうれん草,緑豆もやし,夏みかん	579	24.9
2	木	○	セサミパン(渦巻き)　トマトとチーズの卵焼き キャベツとベーコンのスープ ガルバンゾーのサラダ	牛乳,鶏卵,チーズ,ベーコン, ひよこ豆,きはだまぐろ 油漬	セサミパン,米ぬか油, マヨネーズ,マカロニ, オリーブ油,上白糖	玉ねぎ,トマト,ズッキーニ,にんにく, セロリ,にんじん,キャベツ,パセリ, きゅうり,かぶ(葉付き)レモン	619	27.6
3	金	○	五目あんかけ焼きそば キャベツと油あげのごまず和え のり塩ポテト	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, かまぼこ,油あげ,大豆, 青のり	米ぬか油,むし中華めん, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油,三温糖,白ごま, じゃがいも	にんにく,しょうが,干ししいたけ, にんじん,たけのこ,玉ねぎ,白菜, にら,キャベツ,緑豆もやし	597	23.9
6	月	○	五穀ご飯 きびなごのからあげ 豚じる　わかめとこんにゃくのサラダ	牛乳,いり大豆,きびなご,真こんぶ, かつお厚けずり節,豚かた肉, かたくちいわし削り節,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,わかめ	七分つき米,もち米,押麦,あわ, 黒ごま,米ぬか油,じゃがいも, じゃがいもでん粉,薄力粉, こんにゃく,白ごま,上白糖,ごま油	ごぼう,にんじん,大根,玉ねぎ, 小松菜,根深ねぎ,キャベツ	590	24.0
7	火	セレクト	ご飯　とり肉のマーマレード焼き お祝いすましじる　野菜のおかか和え 冷凍みかん	牛乳,鶏もも肉,真こんぶ, かつお厚けずり節,なると, 絹ごしどうふ,粉かつお	七分つき米,米ぬか油	玉ねぎ,しょうが,にんにく,えのきたけ, マーマレード,にんじん,根深ねぎ, 小松菜,かぶ(葉付き),きゅうり, 緑豆もやし,菊のり,みかん	565	26.0
8	水	○	キャロットライスのクリームソースかけ (キャロットライス・クリームソース) コールスローサラダ　かんきつ(河内晩かん)	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 脱脂粉乳,チーズ,レンズ豆	七分つき米,押麦,上白糖, 米ぬか油,有塩バター, 薄力粉	にんじん,にんにく,セロリ,玉ねぎ, ズッキーニ,マッシュルーム,パセリ, キャベツ,とうもろこし,りんご, 河内ばんかん	613	20.7
9	木	○	東京都産野菜のスパゲッティ レモたまドレッシングサラダ 手作りバナナケーキ	牛乳,豚かた肉,鶏卵, パルメザンチーズ,牛乳	米ぬか油,スパゲッティ, オリーブ油,上白糖, 有塩バター,三温糖,薄力粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト, なす,ズッキーニ,ピーマン,パセリ, 緑豆もやし,きゅうり,キャベツ,とうもろこし, レモン,バナナ	668	22.6
10	金	○	麦ご飯　いわしの梅煮 小松菜とにんじんのごまびたし 大根とわかめのみそしる　水無月	牛乳,まいわし,真こんぶ,わかめ, 木綿どうふ,かつお厚けずり節, ごまさばけずり節,赤色辛みそ, 淡色辛みそ,小豆	七分つき米,押麦,三温糖, 白すりごま,薄力粉, 上新粉,上白糖	梅干し,にんじん,キャベツ,小松菜, えのきたけ,大根,根深ねぎ	655	29.3
13	月	○	ご飯 酢どり 大根とじゃこのサラダ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, しらす干し	七分つき米,じゃがいも, じゃがいもでん粉,上白糖, 米ぬか油,白ごま,ごま油	しょうが,ピーマン,干ししいたけ, たけのこ,にんじん,玉ねぎ,大根, 緑豆もやし,にら	605	22.5
14	火	○	ココアパン(結び) ナガメバルのマスタードソース焼き かぶと白いんげん豆のスープ　ミックスベジタブルソテー	牛乳,ナガメバル,鶏もも肉, 大手亡豆	ココアパン,マヨネーズ, 米ぬか油,有塩バター, じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん, 玉ねぎトマト,かぶ(葉付き), とうもろこし,ブロッコリー	578	27.0
15	水	○	ハヤシライス(麦ご飯・ハヤシソース) ビーンズサラダ メロン	牛乳,豚かた肉,牛もも肉, 生クリーム,ひよこ豆, レンズ豆,大豆	七分つき米,押麦,薄力粉, 米ぬか油,有塩バター, じゃがいも,上白糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん, ぶなしめじ,キャベツ, りんご,メロン	635	20.8
16	木	○	焼きうどん 八丈島産糸寒天とくきわかめのサラダ フルーツ白玉ポンチ	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, えび,粉かつお,糸寒天, くきわかめ,絹ごしどうふ	うどん,米ぬか油,三温糖, 上白糖,ごま油,白ごま, 白玉粉	しょうが,にんにく,にんじん,干ししいたけ, 玉ねぎ,チンゲン菜,キャベツ,にら,小松菜, 緑豆もやし,パインアップル缶詰, 黄桃缶詰,うんしゅうみかん缶詰,レモン	582	20.9
17	金	○	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 小松菜の白和え	牛乳,豚ひき肉,真こんぶ, かつお厚けずり節,甘みそ, 芽ひじき,絹ごしどうふ	七分つき米,米ぬか油, 上白糖,じゃがいも,白ごま, じゃがいもでん粉,三温糖, つきこんにゃく	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,さやえんどう,小松菜, ぶなしめじ	580	20.4
20	月	○	伊那市産米のパエリア スペインオムレツ　オニオンスープ パインアップル(ティーダパイン)	牛乳,鶏もも肉,やりいか, 帆立貝,えび,ベーコン,鶏卵	米ぬか油,有塩バター, 精白米,押麦,オリーブ油, じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト, ピーマン,セロリ,マッシュルーム, パセリ,パインアップル	624	26
21	火	○	ジャージャーめん(中華めん・みそだれ) 大根と水菜のサラダ 水ようかん	牛乳,豚ひき肉,赤色辛みそ, わかめ,しらす干し,油あげ, 糸寒天,あずき	米ぬか油,むし中華めん, 上白糖,白ごま,ごま油, 三温糖,じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,水菜, 根深ねぎ,にんじん,たけのこ, 干ししいたけ,大根	591	26.5
22	水	○	伊那市産米のふきご飯　豆あじの南ばんづけ 小松菜とじゃがいものみそしる 五目きんぴらいため	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉,油あげ, 豆あじ,真こんぶ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,さつまあげ, かつお厚けずり節,ごまさばけずり節	精白米,もち米,米ぬか油,三温糖, じゃがいもでん粉,上白糖, じゃがいも,つきこんにゃく,白ごま	しょうが,にんじん,ふき,にんにく, 玉ねぎ,えのきたけ, 小松菜,根深ねぎ,ごぼう,蓮根	601	25.5
23	木	○	胚芽パン(コッペ) かぼちゃシチュー かぶとキャベツのサラダ	牛乳,牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, レンズ豆,白いんげん豆, 脱脂粉乳,生クリーム,チーズ	胚芽パン,米ぬか油, 有塩バター,薄力粉, 上白糖	にんにく,セロリ,にんじん,かぼちゃ, ぶなしめじ,玉ねぎ,ブロッコリー, パセリ,かぶ(葉付き),キャベツ,とうもろこし, りんご	586	25.6
24	金	○	伊那市産米のビビンバ(麦ご飯・具) あげごぼうのサラダ びわ	牛乳,鶏卵,豚ひき肉,油あげ	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,ごま油,白ごま, じゃがいもでん粉	にんにく,しょうが,小松菜,ごぼう, 大豆もやし,にんじん,根深ねぎ, キャベツ,きゅうり,びわ	613	21.9
27	月	○	伊那市産米の麦ご飯と 東京都産夏野菜のカレーライス わかめサラダ　さくらんぼ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, ひよこ豆,ヨーグルト,チーズ, わかめ	精白米,押麦,有塩バター, 米ぬか油,薄力粉,上白糖, じゃがいも,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,コリアンダー, 玉ねぎ,にんじん,トマト,ズッキーニ, なす,ピーマン,さやいんげん,キャベツ, 緑豆もやし,とうもろこし,さくらんぼ	633	19
28	火	○	ピザトースト ミネストローネ ハニーマスタードドレッシングサラダ	牛乳,ベーコン,チーズ ,豚かた肉,レンズ豆	食パン,米ぬか油, オリーブ油,じゃがいも, シェルマカロニ,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム, ピーマン,セロリ,にんじん,トマト, かぶ(葉付き),パセリ,キャベツ,きゅうり	564	24.3
29	水	○	伊那市産米の麦ご飯 マーボーなす 小松菜入り春雨サラダ	牛乳,豚ひき肉,赤色辛みそ, 木綿どうふ	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油,緑豆春雨,白ごま	にんにく,しょうが,根深ねぎ, にんじん,干ししいたけ,なす, 小松菜,緑豆もやし	640	25.4
30	木	○	伊那市産きのこの和風スパゲッティ (スパゲッティ・和風きのこソース) ジャーマンポテト　かんきつ(河内晩かん)	牛乳,ベーコン,鶏もも肉,のり, 鶏むね肉,あさり,真こんぶ, かつお厚けずり節,ウィンナー	スパゲッティ,米ぬか油, じゃがいもでん粉, 有塩バター,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, ぶなしめじ,干ししいたけ,えのきたけ, パセリ,河内晩かん	569	26.7

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等になることがあります。

◎献立表、毎日の給食の写真は西新宿小学校のホームページで公開しています。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
6月　一日あたりの平均	604	24.2
8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0