



# 6月給食こんだて表



令和7年

新宿区立落合第一小学校

とうきょうとさん しよざい かせん ひ  
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	曜日	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月		ごはん 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 根菜汁 冷凍みかん	牛乳、豚肉、生揚げ、 みそ	米、油、さとう、こんにやく、 じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、豆もやし、にら、 キムチ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、冷凍みかん	587	26.2
3火		塩焼きそば スパイシーそら豆ポテト 豆腐とえのきたけのスープ フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、 粉寒天	油、中華めん、ごま油、 さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、 干しいたけ、チンゲンサイ、そらまめ、えのき、 長ねぎ、白桃缶、黄桃缶、りんご缶、なし缶	558	26.3
4水		ごはん 切干大根の卵焼き おくらともやしのおひたし 大根とこんにやくのみそ汁	牛乳、豚肉、チーズ、 鶏卵、糸けずり、わかめ、 みそ	米、油、ごま油、さとう、 こんにやく	切干大根、にんにく、長ねぎ、おくら、もやし、 <u>こまつな</u> 、にんじん、だいこん、えのきたけ	574	26.0
5木		フィッシュサンド カルボナーラポテト 大根ととり肉のスープ	牛乳、ホキ、ベーコン、 鶏肉、生クリーム、 粉チーズ	ミルクパン、小麦粉、 パン粉、油、じゃがいも	キャベツ、にんにく、にんじん、だいこん、 たまねぎ、セロリ、さやいんげん	620	29.2
6金		ごはん ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 生揚げのみそ汁	牛乳、ひじき、糸けずり、 生揚げ、みそ	米、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、長ねぎ、 <u>こまつな</u>	635	28.2
7土		カレーピラフ シーフードソースかけ ハムサラダ くだもの(メロン)	牛乳、ベーコン、鮭、ハム、 あさり、白いんげん豆、 豆乳	米、麦、油、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、 ホールコーン、えだまめ、キャベツ、きゅうり メロン	609	24.2
10火		アップルフレンチトースト チキンシチュー ツナとコーンのサラダ	牛乳、生クリーム、鶏肉、 白いんげん豆、ツナ	食パン、さとう、油、 じゃがいも、小麦粉	りんごジュース、 <u>たまねぎ</u> 、にんじん、 <u>きゅうり</u> 、 冷凍グリーンピース、キャベツ、ホールコーン	569	22.6
11水		いわしのピリ辛丼 梅ドレサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳、いわし、糸けずり、 油揚げ、豆腐、みそ	米、小麦粉、でんぷん、 油、さとう	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、梅肉、 えのきたけ、かぼちゃ、ほうれんそう	639	28.1
12木		カレーうどん じゃがいものタルト くだもの(こだますいか)	牛乳、豚肉、油揚げ、 ベーコン、チーズ、 生クリーム	うどん、油、でんぷん、 じゃがいも、バター	<u>たまねぎ</u> 、にんじん、キャベツ、長ねぎ、 小玉すいか	568	22.1
13金		ナシゴレン ししゃもの包み揚げ フオーガー(とり肉入りフオー)	牛乳、豚肉、ししゃも、 鶏肉、えび	米、麦、油、さとう、 春巻きの皮、小麦粉、 フオー	しょうが、にんにく、 <u>たまねぎ</u> 、ホールコーン、 ピーマン、赤ピーマン、レモン、パセリ、水菜、 にんじん、もやし、長ねぎ	607	28.0
16月		ツナそぼろ丼 あげごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳、ツナ、鶏卵、豆腐、 わかめ、みそ	米、麦、さとう、油	にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、 さやいんげん、ごぼう、 <u>きゅうり</u> 、キャベツ、 ホールコーン、 <u>たまねぎ</u> 、長ねぎ	582	25.6
17火		ココアあげパン 白身魚のガーリック焼き ミネストラスープ くだもの(さくらんぼ)	牛乳、ホキ、ベーコン、 豚肉	ミルクパン、油、さとう、 マヨネーズ、パン粉、 じゃがいも、パスタ	レモン、 <u>にんにく</u> 、パセリ、 <u>たまねぎ</u> 、にんじん、 セロリ、かぶ、 <u>トマト</u> 、さくらんぼ	589	25.0
18水		冷中華 チーズのふわふわスープ バターサブレ	牛乳、油揚げ、ハム、 チーズ、卵	生中華麺、油、さとう、 ごま油、ごま、でんぷん、 パン粉、バター、小麦粉	<u>きゅうり</u> 、もやし、しょうが、干しいたけ、にんじ ん、 <u>たまねぎ</u> 、チンゲンサイ	629	25.4
19木		伊那のごはん アスパラの肉巻きフライ にんじンドレッシングサラダ 伊那華のなめこ汁	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、 油、さとう、ごま油	アスパラガス、 <u>きゅうり</u> 、キャベツ、にんじん、 <u>たまねぎ</u> 、なめこ、長ねぎ	619	24.2
20金		たこごはん とり肉のにんにくみそ焼き 乾物と野菜のおひたし 冬瓜汁	牛乳、たこ、鶏肉、みそ、 ひじき、油揚げ	米、油、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、もやし、 <u>にんにく</u> 、切干大根、キャベツ、ホールコーン、 とうがん、長ねぎ	551	27.7
23月		シンジウシ(まぜごはん) マーミナチャンプルー(もやしの炒め物) ウムクジアンダーギー(紫いもの天ぷら) イナムドゥチ(みそ汁)	牛乳、豚肉、すき昆布、 豆腐、鶏卵、糸けずり、 粉かつお、かまぼこ、 生揚げ、みそ	米、さとう、でんぷん、 紫いもペースト、油、 こんにやく	しょうが、にんじん、もやし、干しいたけ、長ねぎ	660	28.7
24金		パインパン ポークビーンズ トロピカルサラダ おかしな目玉焼き	牛乳、白いんげん豆、 ベーコン、豚肉、粉寒天	パインパン、油、さとう、 じゃがいも	<u>たまねぎ</u> 、にんじん、パセリ、 <u>きゅうり</u> 、 ホールコーン、黄ピーマン、赤ピーマン、黄桃	582	22.2
25水		ごはん さばのみそ煮 ごまあえ けんちん汁	牛乳、さば、みそ	米、さとう、ごま、ごま油、 こんにやく、 <u>じゃがいも</u>	しょうが、 <u>こまつな</u> 、もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	593	25.5
26木		スパゲティナポリタン ベーコンと野菜のスープ キャロットドーナツ	牛乳、豚肉、あさり、 えび、ベーコン、鶏卵	スパゲティ、油、さとう、 バター、小麦粉、 米粉パウダー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、 にんにく、ピーマン、キャベツ、パセリ	631	22.7
27金		梅じゃこチャーハン 切干とひじきのサラダ にらたまスープ くだもの(パレンシアオレンジ)	牛乳、豚肉、じゃこ、 わかめ、のり、ひじき、 ハム、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、麦、油、さとう、 ごま油、でんぷん	<u>たまねぎ</u> 、にんじん、干しいたけ、たけのこ水 煮、 長ねぎ、梅干し、 <u>きゅうり</u> 、切干大根、きくらげ、 にら、パレンシアオレンジ	557	24.9
30月		衣笠丼 大根ととり肉の炊いたん 水無月	牛乳、油揚げ、卵、鶏肉、 大豆	米、さとう、でんぷん、 上新粉、白玉粉、甘納豆	<u>たまねぎ</u> 、にんじん、万能ねぎ、だいこん、 <u>こまつな</u>	651	25.0

◎学校行事や食材費、天候等の都合により、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	600	25.6
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0