



# 6月給食こんだて表



令和4年

新宿区立落合第一小学校

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

実施日	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 kcal	たんぱく質 g		
1 水	かつおめし 野菜の土佐煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 かつお とり肉 みそ かつおけずり節 焼き竹輪 粉かつお 豆腐 わかめ	米 麦 油 でんぷん さとう ごま こんにやく <u>じゃがいも</u>	しょうが にんじん たけのこ さやえんどう <u>こまつな</u> しめじ	612	26.6		
2 木	ソフトフランスパン 鶏肉ときのこのフリカッセ ラタトゥイユ	牛乳 とり肉 ヨーグルト 生クリーム ベーコン	ソフトフランスパン バター <u>じゃがいも</u> 油	にんにく <u>たまねぎ</u> にんじん ぶなしめじ エリンギ パセリ ホールトマト <u>トマト</u> なす かぼちゃ ブロッコリー	620	24.1		
3 金	ごはん 家常豆腐 ひじきのびりとサラダ	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ ひじき ツナ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン <u>長ねぎ</u> もやし	621	26.2		
6 月	梅わかごはん 生揚げと野菜の煮物 野菜のからし和え	牛乳 炊き込みわかめ かつおけずり節 生揚げ とり肉	米 麦 ごま さとう 油 <u>じゃがいも</u>	梅干し たけのこ にんじん <u>たまねぎ</u> さやえんどう キャベツ <u>こまつな</u>	599	25.5		
7 火	ごはん ししゃものから揚げ 野菜のごま酢浸し じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ししゃも みそ わかめ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 さとう ごま <u>じゃがいも</u>	にんじん もやし <u>こまつな</u> キャベツ <u>たまねぎ</u>	579	25.4		
8 水	野菜たっぷり中華丼 ザーサイスープ アジサイゼリー	牛乳 ぶた肉 いか なると とり肉 豆腐 寒天	米 麦 油 でんぷん ごま油 さとう	<u>たまねぎ</u> しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ ほうさい チンゲンサイ にんにく キャベツ ザーサイ <u>長ねぎ</u> <u>こまつな</u> ぶどうジュース ナタデココ	592	25.2		
9 木	わかめうどん たこぺったん 甘夏	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 大豆 たこ 卵 粉かつお あおのり	うどん さとう 小麦粉 ごま 油	干しいたけ にんじん <u>たまねぎ</u> <u>長ねぎ</u> ホールコーン キャベツ しょうが あまなつ	607	26.2		
10 金	ごはん 鮭のごまだれがけ 磯香和え みだくさん汁	牛乳 さけ みそ のり 豆腐	米 麦 ごま油 ごま さとう <u>じゃがいも</u>	しょうが <u>長ねぎ</u> にんじん キャベツ <u>こまつな</u> だいこん <u>たまねぎ</u>	560	29.8		
13 月	ごはん いわしの梅煮 野菜のきんぴら にんじんと玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ	米 麦 三糖糖 油 さとう ごま <u>じゃがいも</u>	しょうが 長ねぎ 梅干し ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん <u>たまねぎ</u>	578	27.4		
14 火	ブラウンピラフ 鉄骨サラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 ひじき チーズ じゃこ いんげんまめ	米 麦 油 ごま さとう ごま油 <u>じゃがいも</u>	にんにく <u>たまねぎ</u> マッシュルーム 缶 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん にんじん <u>こまつな</u> だいこん セロリ キャベツ	567	22.3		
15 水	チキンとかぼちゃのカレーライス レモたまドレッシングサラダ メロン	牛乳 とり肉	米 麦 油 小麦粉 <u>じゃがいも</u> さとう	にんにく しょうが <u>たまねぎ</u> にんじん りんご かぼちゃ もやし きゅうり キャベツ ホールコーン レモン メロン	602	18.7		
16 木	塩やきそば 白玉スープ スパイシーそら豆・ポテト	牛乳 とり肉 大豆	油 むし中華めん ごま油 でんぷん しらたま <u>じゃがいも</u>	しょうが にんにく にんじん <u>たまねぎ</u> 干しいたけ もやし チンゲンサイ にら <u>長ねぎ</u> そらまめ	593	24.9		
17 金	ごはん かみかみ昆布ふりかけ 肉じゃがが煮 切り干し大根の和え物	牛乳 じゃこ 塩昆布 ぶた肉 ツナ油漬	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんじん <u>たまねぎ</u> グリンピース 切干し大根 キャベツ <u>こまつな</u>	571	23.9		
20 月	新しょうがごはん 鱈の南蛮漬け 茄子と油揚げのみそ汁	牛乳 じゃこ あじ とり肉 みそ 油揚げ	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう	新しょうが <u>たまねぎ</u> にんじん ピーマン <u>長ねぎ</u> なす	617	30.6		
21 火	手作りパン・ハイジの白パン ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 <u>じゃがいも</u>	にんにく セロリ <u>たまねぎ</u> にんじん しょうが マッシュルーム 白桃 みかん りんご	629	24.3		
22 水	鮭チャーハン じゃがいもの中華風ごま和え かきたまスープ	牛乳 さけ ハム ぶた肉 卵	米 麦 ごま油 ごま <u>じゃがいも</u> 油 さとう すりごま でんぷん	にんじん <u>長ねぎ</u> ホールコーン グリンピース きゅうり にんにく <u>たまねぎ</u> <u>こまつな</u>	600	26.4		
23 木	ごはん 山賊焼き ブロッコリーのごま和え なめこ汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 油 でんぷん さとう すりごま	にんにく しょうが ブロッコリー もやし キャベツ なめこ <u>長ねぎ</u>	612	27.7		
24 金	あさりの和風スープスパゲッティ マセドアンサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン あさり 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 でんぷん <u>じゃがいも</u> さとう 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく しょうが にんじん <u>たまねぎ</u> 干しいたけ えのきたけ <u>こまつな</u> きゅうり ホールコーン さやいんげん バナナ	631	25.3		
27 月	ごはん さばのびりから焼き 切干大根のごま炒め 白菜と大根のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが 長ねぎ 切干し大根 にんじん ほうさい だいこん <u>こまつな</u>	629	29.5		
28 火	枝豆ごはん ぎせい豆腐 とん汁	牛乳 とり肉 豆腐 卵 ぶた肉 みそ	米 麦 油 さとう こんにやく <u>じゃがいも</u>	<u>えだまめ</u> にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう だいこん <u>たまねぎ</u> <u>長ねぎ</u>	566	26.7		
29 水	キャロットライス豆乳クリームソースかけ ひよこ豆のサラダ プラム	牛乳 とり肉 豆乳 ひよこまめ	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんじん <u>たまねぎ</u> マッシュルーム ホールコーン しょうが グリンピース <u>こまつな</u> キャベツ プラム	615	19.0		
30 木	衣笠丼 大根と豚肉の炊いたん 水無月	牛乳 油揚げ 卵 とり肉	米 麦 油 さとう 白玉粉 小麦粉 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>	631	22.9		
◎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		601	25.4
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準		650	26.0