



6月給食こんだて予定表



令和2年

新宿区立落合第一小学校

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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	チリコンカンライス 牛乳 カラフルサラダ	牛乳 とり肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース こまつな キャベツ 赤ピーマン コーン りんご	657	22.1
2 火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	牛乳 とり肉 大豆 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら キャベツ もやし	604	23.3
3 水	カレーライス 牛乳【1年生給食開始】 ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 とり肉 ひよこまめ ツナ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご トマト もやし だいこん キャベツ	680	21.2
4 木	豆入りひじきご飯 牛乳 肉じゃが煮	牛乳 大豆 ひじき とり肉 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ	636	23.6
5 金	キャロットライス豆乳クリームソースかけ 牛乳 キャベツサラダ	牛乳 とり肉 豆乳	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ もやし しょうが	611	18.4
8 月	野菜たっぷりうま煮丼 牛乳 ごじる【しんじゅく野菜の日】	牛乳 とり肉 みそ 大豆 豆腐	米 麦 こんにゃく さとう でんぷん 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな だいこん	610	24.4
9 火	家常豆腐丼 牛乳 ツナひじきサラダ	牛乳 とり肉 生揚げ みそ ひじき ツナ	米 麦 油 さとう でんぷん	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン	646	25.7
10 水	ご飯 牛乳 具だくさん味噌汁 めかじきと高野豆腐のあずま煮	牛乳 めかじき 高野豆腐 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん	671	28.5
11 木	鶏肉のチンジャオロースー丼 牛乳 わかめスープ	牛乳 とり肉 みそ わかめ 豆腐	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ ピーマン えのきたけ 長ねぎ こまつな	581	22.4
12 金	ブラウンプイラフ 牛乳 キャベツスープ 磯ポテトビーンズ	牛乳 とり肉 大豆 じゃこ あおのり	米 麦 油 でんぷん じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん セロリー にんじん キャベツ こまつな	667	26.3
15 月	ご飯 牛乳 酢どり もやしとキャベツのスープ	牛乳 とり肉	米 麦 でんぷん じゃがいも 油 さとう	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく もやし キャベツ	665	23.8
16 火	チリビーンズご飯 牛乳 野菜とじゃがいものサラダ	牛乳 とり肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレ トマト にんじん パセリ キャベツ さやいんげん	602	19.7
17 水	ブルコギ丼 牛乳 中華スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが 長ねぎ にんにく にら 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ	589	21.6
18 木	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 豆乳	米 麦 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし キャベツ コーン	648	20.7
19 金	五穀ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ 肉じゃが煮	牛乳 あずき 大豆 ひじき 粉かつお とり肉 高野豆腐	米 もち米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく きび 油	ごぼう にんじん グリンピース	615	22.6
22 月	鶏肉のうま煮丼 牛乳 みだくさん汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 麦 油 じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん	しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん 長ねぎ だいこん	596	20.4
23 火	ターメリックライス 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	コーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム こまつな キャベツ もやし りんご	639	20.0
24 水	ネギ塩ぶた丼 牛乳 キャベツとじゃがいもの味噌汁	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	米 麦 油 でんぷん じゃがいも	長ねぎ にんにく たまねぎ もやし 万能ねぎ レモン にんじん キャベツ	590	23.8
25 木	わかめご飯 牛乳 車ふと野菜のうま煮 さつまいも・大豆・じゃこの揚げ煮	牛乳 炊き込みわかめ 大豆 じゃこ とり肉 昆布	米 麦 小麦粉 さつまいも 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも さとう 車ふ	ごぼう にんじん さやいんげん	685	23.9
26 金	回鍋肉丼 牛乳 青菜のスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	627	20.2
29 月	揚げ大豆ごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮物	牛乳 大豆 あおのり 生揚げ とり肉	米 麦 さとう 油 じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ さやえんどう	657	25.3
30 火	スパゲティミートソース 牛乳 ポテト入りイタリアンサラダ	牛乳 とり肉 大豆	スパゲティ 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ	605	22.0

◎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	631	22.7
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0