

2025年

新宿区立落合第二小学校

日曜日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質
2月	カレーピラフ セサミチキン カントリースープ	○	牛乳,ウィンナー,鶏もも肉, ベーコン,いんげんまめ (乾)	精白米,米粒麦,油,バター, 白すりごま,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,とうもろこし, マッシュルーム缶,グリーンピース, しょうが,セロリ,キャベツ,ホールト マト,ぶなしめじ,生しいたけ	632 kcal 25.1 g
3火	麦ご飯 さばの文化干し 切り干し大根の煮つけ 実だくさん汁	○	牛乳,さば(文化干し),油揚 げ,かつお中厚けすり節,豚 かた肉,赤色辛みそ,淡色辛 みそ	精白米,米粒麦,油,さとう, こんにゃく,じゃがいも	切干し大根,にんじん,干しいたけ, えだまめ(冷凍),ごぼう,だいこん,た まねぎ,長ねぎ,こまつな	613 kcal 29.7 g
4水	高菜チャーハン かみかみサラダ 中華スープ	○	牛乳,豚かた肉,卵,さきいか	精白米,米粒麦,油,さとう, ごま油,はるさめ	しょうが,にんにく,にんじん,干しい ただけ,たかな漬,だいこん,きゅうり, キャベツ,長ねぎ,はくさい,こまつな	576 kcal 24.0 g
5木	ひやしわかめうどん 天ぷら二種 おひたし カラマンダリン	○	牛乳,出し昆布,生わかめ,油 揚げ,焼き竹輪,あおのり	冷凍うどん,揚げ油,さつま いも,小麦粉,でんぷん,白ご ま	長ねぎ,にんじん,えのきたけ,ほうれ んそう,キャベツ,オレンジ	603 kcal 22.8 g
6金	スタミナ丼 大豆と小魚の揚げ煮 わかめスープ	○	牛乳,豚かた肉,大豆(乾),か えりじゃこ,豆腐,生わかめ	精白米,油,つきこんにゃく, さとう,揚げ油,でんぷん,さ つまいも,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじ ん,干しいただけ,万能ねぎ,長ねぎ	648 kcal 28.0 g
9月	家常豆腐丼 中華春雨サラダ 青梗菜のスープ	○	牛乳,豚かた肉,生揚げ,赤色 辛みそ,プレスハム	精白米,米粒麦,油,さとう, ごま油,でんぷん,はるさめ, 白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまね ぎ,干しいただけ,キャベツ,きゅうり, りょくとうもやし,きくらげ,長ねぎ,	596 kcal 23.0 g
10火	ゆかりごはん メンチカツ・ゆで野菜 ミニトマト 豚汁	○	牛乳,豚ひき肉,調理用牛乳, 卵,豚かた肉,淡色辛みそ	精白米,米粒麦,油,生パン 粉,小麦粉,パン粉(乾),揚 げ油,こんにゃく,じゃがい も	ゆかり,カリカリ梅干し,たまねぎ, キャベツ,きゅうり,ミニトマト,ごぼ う,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつ な	618 kcal 22.3 g
11水	いわしのかばやき丼 白菜のおひたし すまし汁 あじさいゼリー	○	牛乳,いわし,かつお中厚け すり節,豆腐,粉寒天,豆乳	精白米,米粒麦,揚げ油,小麦 粉,でんぷん,さとう	しょうが,はくさい,りょくとうもや し,こまつな,にんじん,えのきたけ,長 ねぎ,ぶどうジュース	608 kcal 25.1 g
12木	ミルクパン・チキンドリア グリーンサラダ 野菜スープ	○	牛乳,調理用牛乳,鶏ひき肉, ピザ用チーズ,ベーコン	ミルクパン,精白米,バター, 油,小麦粉,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, パセリ,きゅうり,キャベツ,にんにく	631 kcal 23.4 g
13金	麦ご飯・しそひじきふりかけ 厚焼き玉子 野菜の海苔和え・そら豆 具沢山みそ汁	○	牛乳,芽ひじき(乾),鶏ひき 肉,卵,刻みのり,かつお中厚 けすり節,豚かた肉,赤色辛 みそ,淡色辛みそ,油揚げ	精白米,米粒麦,さとう,ご ま,油,こんにゃく,じゃがい も	ゆかり,切干し大根,たまねぎ,クリ ームコーン,キャベツ,りょくとうもや し,こまつな,にんじん,ごぼう,だいこ ん,長ねぎ	609 kcal 27.8 g
14土	キーマカレー(ごはん・ナン) パリパリポテトサラダ オレンジ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾)	精白米,ナン,油,三温糖,小 麦粉,揚げ油,じゃがいも,さ とう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじ ん,マッシュルーム,キャベツ,きゅう り,オレンジ	598 kcal 22.7 g
17火	ピラフ メルルーサのラビゴットソース フレンチサラダ ひじきスープ	○	牛乳,ロースハム,メルルー サ,ベーコン,ひじき(乾),卵, 豆腐	精白米,米粒麦,油,三温糖, さとう	たまねぎ,にんじん,赤パプリカ,マッ シュルーム,ホールコーン,えだまめ (冷凍),トマト,きゅうり,ビクルス,パ セリ,キャベツ,ブロッコリー,きゅう	577 kcal 28.8 g
18水	麦ご飯 ホイコーロー もやしスープ メロン	○	牛乳,豚かた肉,赤色辛みそ, 鶏もも肉	精白米,米粒麦,油,三温糖, でんぷん	にんにく,しょうが,ピーマン,赤パプ リカ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,たま ねぎ,ブラックマッペもやし,こまつ な,メロン	550 kcal 20.9 g
19木	ソースやきそば 焼きとり ゆでとうもろこし	○	牛乳,豚かた肉,あおのり,鶏 もも肉	むし中華めん,油,こんにゃ く,三温糖	にんじん,干しいただけ,たまねぎ, キャベツ,ピーマン,だいずもやし, しょうが,長ねぎ,とうもろこし	567 kcal 25.6 g
20金	鶏肉とごぼうのご飯 きびなごのから揚げ 即席漬け 沢煮椀	○	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,刻み のり,きびなご,豚かた肉	精白米,油,三温糖,揚げ油, 小麦粉,ごま	ごぼう,にんじん,さやえんどう,しょ うが,キャベツ,きゅうり,だいこん,干 しいただけ,みつば	576 kcal 22.7 g
23月	ハヤシライス サラダ ミックスフルーツゼリー サクランボ	○	牛乳,豚かた肉,粉寒天	精白米,油,バター,小麦粉, さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじ ん,マッシュルーム,セロリ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,みかん缶,黄 桃缶,パイナップル,さくらんぼ	638 kcal 18.8 g
24火	ハムとチーズの焼きサド コールスローサラダ ポトフ 冷凍パイ	○	牛乳,ボンレスハム,ピザ用 チーズ,鶏もも肉	食パン,マーガリン,さとう, 油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホール コーン,たまねぎ,にんにく,しょうが, グリーンピース(冷凍),冷凍パイ	560 kcal 25.0 g
25水	キムチチャーハン いかのマリアアナソース 冬瓜スープ	○	牛乳,豚かた肉,いか,鶏肉む ね肉,鶏もも肉	精白米,米粒麦,油,揚げ油, でんぷん,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまね ぎ,白菜キムチ,にら,とうがん,万能ね ぎ	565 kcal 23.7 g
26木	枝豆ごはん 焼き魚 カリカリ油揚げのサラダ 根菜汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,にし ん,油揚げ,豚かた肉,淡色辛 みそ	精白米,ごま,さとう,油,こ んにゃく,じゃがいも	えだまめ(冷凍),にんじん,キャベツ, りょくとうもやし,きゅうり,ごぼう, だいこん,長ねぎ	620 kcal 28.9 g
27金	麦ごはん・手作りふりかけ カレー肉豆腐 きゅうりのピリ辛漬け 小玉すいか	○	牛乳,塩昆布,ちりめんじゃ こ,糸削り,豚かた肉,豆腐	精白米,米粒麦,白ごま,さ とう,油,でんぷん,ごま油	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,グ リンピース(冷凍),きゅうり,だいこ ん,小玉すいか	623 kcal 26.9 g
30月	なすとトマトのスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ オレンジケーキ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾),パ ルメザンチーズ,クリーム, ケーシチーズ,卵	スパゲッティ,油,さとう,パ ン粉(乾)	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, なす,たまねぎ,マッシュルーム,ピー マン,きゅうり,キャベツ,オレンジ	611 kcal 27.9 g
◎学校行事や食材費等の都合により、献立を変更することがあります。					6月分 一日当たりの平均	600 kcal 24.8 g
					3. 4年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 kcal 26.0 g