

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	ごはん ぎせいどうふ キャベツとあぶらあげのあえもの もやしのみそしる	○	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,豆腐,卵,油揚げ,みそ	精白米,油,さとう,白ごま	にんじん,長ねぎ,キャベツ,たまねぎ,もやし,こまつな	601	24.8
2 火	ひやしきつねうどん かぶのごますあえ こくとうむしパン	○	牛乳,出し昆布,油揚げ,豆腐	うどん,さとう,油,白ごま,米粉,黒砂糖	にんじん,たまねぎ,こまつな,長ねぎ,かぶ,キャベツ	669	21.3
3 水	きなこあげパン わふうポトフ レモンドレッシングサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏もも肉,ウィンナー	揚げ油,コッペパン,さとう,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ,コーン,レモン汁	583	20.2
4 木	むぎごはん サバのカレーじょうゆやき かみかみきんぴら あおなのみそしる	○	牛乳,さば,さつま揚げ,かつお節,豆腐,みそ	精白米,油,米粒麦,つきこんにゃく,さとう,白ごま	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,チンゲンサイ	602	29.6
5 金	スタミナどん くきわかめのからしあえ れいとうみかん	○	牛乳,豚かた肉,豚ばら肉,くきわかめ,ツナ	精白米,油,さとう,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,にら,もやし,冷凍みかん	578	21.3
8 月	かみかみチャーハン きりぼしだいこんのナムル ローペンタン	○	牛乳,豚かた肉,ちりめんじゃこ,豚肉,豆腐	精白米,油,白ごま,さとう,ごま油,でんぷん,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,にら,きゅうり,もやし,切干大根,えのきたけ,こまつな	591	26.1
9 火	とりごぼうピラフ ジャーマンポテト ひよこまめのトマトスープ	○	牛乳,鶏もも肉,ベーコン,豚肉,ひよこまめ	精白米,油,じゃがいも,さとう	にんにく,ごぼう,にんじん,マッシュルーム,コーン,グリルピーズ,たまねぎ,パセリ,キャベツ,トマト缶,こまつな	611	23.2
10 水	セサミトースト サーモンチャウダー かみかみサラダ	○	牛乳,ベーコン,さけ,生クリーム,調理用牛乳,ちりめんじゃこ	食パン,バター,はちみつ,白すりごま,油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,セロリ,にんじん,にんにく,パセリ,もやし,キャベツ,きゅうり	558	27.1
11 木	イワシのかばやきどん やさいのうめおかあえ あじさいゼリー	○	牛乳,いわし,粉かつお,粉寒天,豆乳	精白米,揚げ油,でんぷん,さとう,油	しょうが,こまつな,にんじん,もやし,梅干し,ぶどうジュース	638	23.9
12 金	ごはん のりとあさりのつくだに こうやどうふとやさいのうまに ゆでそらまめ	○	牛乳,のり,あさりむきみ,鶏もも肉,高野豆腐	精白米,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,さやいんげん,そらまめ	617	28.0
13 土	ハヤシライス バジルドレッシングサラダ メロン	○	牛乳,豚かた肉	精白米,油,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,トマト缶,きゅうり,キャベツ,バジル,メロン	603	18.8
16 火	ホイコーローどん はるさめスープ スイカ	○	牛乳,豚かた肉,みそ,鶏もも肉,豆腐	精白米,油,さとう,ごま油,でんぷん,はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,長ねぎ,キャベツ,ピーマン,たまねぎ,チンゲンサイ,すいか	607	23.6
17 水	あしたばパン チリコンカン ブロッコリーサラダ	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,大豆,いんげんまめ,ツナ	あしたばパン,油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶,マッシュルーム,パセリ,ブロッコリー,キャベツ,コーン	557	25.4
18 木	あかしそごはん にくどうふ こまつなのおろしあえ	○	牛乳,豚かた肉,かつお節,押し豆腐	精白米,白ごま,油,つきこんにゃく,さとう	ゆかり,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,さやいんげん,こまつな,もやし,だいこん	596	26.5
19 金	むぎごはん サケのなんぶやき ごもくまめに わかめとじゃがいものみそしる	○	牛乳,さけ,大豆,かつおけずり節,みそ,生わかめ	精白米,米粒麦,白ごま,油,こんにゃく,さとう,じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,たまねぎ,長ねぎ	579	31.9
22 月	カレーピラフ シーフードサラダ じゃがいものカントリースープ	○	牛乳,鶏もも肉,いか,たこ,豚かた肉	精白米,油,さとう,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,グリーンピース,きゅうり,もやし,キャベツ,トマト缶	599	26.3
23 火	むぎごはん アジのねぎみそやき はくさいとちくわのあえもの なめこのみそしる	○	牛乳,あじ,みそ,竹輪,豆腐	精白米,米粒麦,さとう,油,白ごま,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,はくさい,にんじん,きゅうり,なめこ,こまつな	552	27.0
24 水	ツナコーンドッグ ペイザンヌスープ りんごかんてんポンチ	○	牛乳,ツナ,ピザ用チーズ,豚かた肉,粉寒天	コッペパン,油,マヨネーズ(エッグフリー),じゃがいも,さとう	たまねぎ,コーン,パセリ,にんじん,キャベツ,にんにく,りんごジュース,みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶	605	22.2
25 木	ごはん わかさぎのからあげ ささみとやさいのあえもの なまあげのみそしる	○	牛乳,わかさぎ,鶏肉ささ身,生揚げ,みそ	精白米,揚げ油,でんぷん,白ごま,油,さとう	しょうが,りょくとうもやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ,長ねぎ,こまつな	601	26.9
26 金	わふうきのコスパゲッティ えだまめサラダ メロン	○	牛乳,ベーコン,豚かた肉	スパゲッティ,油,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,しいたけ,えのきたけ,エリンギ,えだまめ,キャベツ,コーン,メロン	571	25.0
29 月	チリビーンズライス かいそうサラダ パインゼリー	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,海草ミックス,粉寒天	精白米,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,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,パインアップルジュース	634	23.7
30 火	ごはん とりにくのさんぞくやき えのきいりおひたし おおびらじる	○	牛乳,鶏もも肉	精白米,揚げ油,でんぷん,さとう,油,じゃがいも,こんにゃく	にんにく,しょうが,えのきたけ,にんじん,もやし,こまつな,だいこん,しいたけ	637	25.4

歯と口の健康週間

体力テスト

★行事食★
入梅

1年生
そろまめさやむき

食育の日

★郷土料理★
長野県

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から届く食材名には、下線を引いています。

6月分 一日あたりの平均	600	24.9
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0