



| 日 | 曜日 | 献立 | 牛乳 | 材 料 名 | | | 栄養価 | |
|----|----|---|----|--|---|--|-----------------|--------------|
| | | | | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | 月 | とりそばろ井 カリカリ油揚げのサラダ じゃがいものみそ汁 | ○ | 牛乳、鶏肉、大豆、 油揚げ、豆腐、みそ | 精白米、米粒麦、三温糖、 油、じゃがいも | ぶなしめじ、しょうが、長ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 にんじん、こまつな、たまねぎ | 624 | 27.5 |
| 2 | 火 | わかめうどん かぶの甘酢和え キャロット蒸しパン | ○ | 牛乳、豚肉、油揚げ、 かまぼこ、わかめ、豆乳 | うどん、三温糖、さとう、 油、小麦粉 | 干しいたけ、にんじん、 たまねぎ、長ねぎ、かぶ、 かぶ葉 | 560 | 22.1 |
| 3 | 水 | 【かみかみ献立】 麦ご飯 キャベツのみそ汁 大豆とじゃこのコロッケ こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 | ○ | 牛乳、鶏肉、 ちりめんじゃこ、 大豆、みそ | 精白米、米粒麦、油、 じゃがいも、ポテトフレーク、 小麦粉、パン粉、油、 つきこんにゃく、さとう、麩 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、キャベツ、 えのきたけ、長ねぎ | 677 | 25.4 |
| 4 | 木 | 赤飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 野菜のポン酢和え | ○ | 牛乳、ささげ、ぶり、 鶏肉、なると | 精白米、もち米、さとう、 でんぶん | しょうが、キャベツ、はくさい、 きゅうり、たまねぎ、 ゆず果汁、レモン果汁、 えのきたけ、みずな | 550 | 26.7 |
| 5 | 金 | 黒砂糖パン 3種の豆のグラタン 野菜たっぷりスープ | ○ | 牛乳、鶏肉、高野豆腐、 大豆、白いんげんまめ、 金時豆、ピザ用チーズ | 黒砂糖パン、油、 ツイストマカロニ | にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールトマト、 パセリ、ぶなしめじ、にんじん、 キャベツ、かぶ、かぶ葉 | 591 | 29.4 |
| 8 | 月 | チンジャオロースー丼 中華スープ あじさいゼリー | ○ | 牛乳、豚肉、鶏肉、粉寒天、 豆乳、豆乳クリーム | 精白米、米粒麦、油、三温糖、 でんぶん、ごま油、 はるさめ、さとう | にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、ピーマン、 はくさい、りょうとうもやし、 きくらげ、チンゲンサイ | 626 | 22.7 |
| 9 | 火 | スパゲティペスカトーレ パンブキンサラダ | ○ | 牛乳、えび、いか、ツナ | スパゲッティ、油、さとう | にんにく、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、かぼちゃ | 551 | 24.7 |
| 10 | 水 | ガバオライス ヤムウンセン(はるさめサラダ) 果物(メロン) | ○ | 牛乳、鶏肉、 高野豆腐、大豆 | 精白米、米粒麦、油、さとう、 でんぶん、ごま油、はるさめ、 三温糖、白ごま | にんにく、たまねぎ、ピーマン、 赤ピーマン、りょうとうもやし、 にんじん、きゅうり、 レモン果汁、メロン | 623 | 23.0 |
| 11 | 木 | 梅わかごはん かきたま汁 いわしの天ぷら(おろしソース) もやしのピリ辛炒め | ○ | 牛乳、炊き込みわかめ、 ちりめんじゃこ、いわし、 豆腐、卵 | 精白米、米粒麦、油、 でんぶん、小麦粉、ごま油 | カリカリ梅干し、だいこん、 りょうとうもやし、にら、 干しいたけ、長ねぎ、 ほうれんそう | 640 | 29.1 |
| 12 | 金 | ガーリックトースト トマトシチュー カラフルサラダ | ○ | 牛乳、鶏肉 | ソフトフランスパン、 乳なしマーガリン、 オリーブ油、油、じゃがいも、 さとう、小麦粉、三温糖 | にんにく、パセリ、しょうが、 たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ホールトマト、グリーンピース、 こまつな、キャベツ、 赤ピーマン、ホールコーン | 556 | 19.8 |
| 13 | 土 | 大豆入りドライカレー コールスローサラダ | ○ | 牛乳、鶏肉、高野豆腐、大豆 | 精白米、米粒麦、油、三温糖 | にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリ、にんじん、ホールトマト、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン | 576 | 22.7 |
| 16 | 火 | 白みそもやしラーメン かんたんピザまん 果物(小玉すいか) | ○ | 牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、 西京みそ、豆乳 | 中華めん、ごま油、油、 小麦粉、さとう | しょうが、にんにく、たまねぎ、 りょうとうもやし、キャベツ、 長ねぎ、ホールコーン、 小玉すいか | 668 | 27.9 |
| 17 | 水 | 五目あんかけ丼 ごまみそポテト 果物(冷凍みかん) | ○ | 牛乳、鶏肉、いか、 なるとみそ | 精白米、米粒麦、油、 でんぶん、ごま油、油、 じゃがいも、さとう、白ごま | にんにく、しょうが、長ねぎ、 干しいたけ、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、 チンゲンサイ、冷凍みかん | 594 | 21.6 |
| 18 | 木 | 野菜菜とじゃこのご飯 さんぞく焼き 太平(おおびら) 伊那産りんごジュースのゼリー | ○ | 牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、 油揚げ、粉寒天 | 精白米、油、さとう、でんぶん、 さといも、つきこんにゃく | のざわな漬、にんにく、しょうが、 だいこん、にんじん、れんこん、 ぶなしめじ、えのきたけ、 ほうれんそう、りんごジュース | 635 | 25.9 |
| 19 | 金 | 【都内産食材使用】 八丈レモンバタートースト 夏野菜のクリームシチュー こまつなサラダ | ○ | 牛乳、調理用牛乳、 鶏肉、生クリーム | 無塩食パン、バター、油、 小麦粉、じゃがいも、 三温糖、ごま油、 八丈レモンジャム | セロリ、にんじん、 東京たまねぎ、ホールコーン、 えだまめ、東京ズッキーニ、 りょうとうもやし、東京こまつな | 567 | 20.0 |
| 22 | 月 | キムチチャーハン ポテト春巻き はるさめスープ | ○ | 牛乳、鶏肉、豚肉、 ツナ、豆乳 | 精白米、米粒麦、油、ごま油、 じゃがいも、春巻きの皮、 小麦粉、さとう、はるさめ | にんじん、白菜キムチ、 ピーマン、パセリ、にんにく、 えのきたけ、たまねぎ | 636 | 21.6 |
| 23 | 火 | こぎつねご飯 ししゃものピリ辛焼き 和風ドレッシングサラダ 野菜たっぷりみそ汁 | ○ | 牛乳、鶏肉、油揚げ、 ししゃも、みそ | 精白米、米粒麦、三温糖、 さとう、油、じゃがいも | にんじん、さやいんげん、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、りょうとうもやし、 えのきたけ、ズッキーニ、 だいこん、みずな | 570 | 28.5 |
| 24 | 水 | きんぴらドッグ 夏ポトフ りんごヨーグルト | ○ | 牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、 プレーンヨーグルト | 無塩パン、油、さとう、 じゃがいも | ごぼう、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、黄パプリカ、 赤パプリカ、えだまめ、 トマト、りんご缶 | 584 | 25.0 |
| 25 | 木 | 麦ご飯 さけのポテサラ焼き 切り干し大根の煮付 わかめと玉ねぎのみそ汁 | ○ | 牛乳、さけ、豆乳、油揚げ、 豆腐、みそ、わかめ | 精白米、米粒麦、じゃがいも、 パン粉、油、さとう、三温糖 | たまねぎ、ホールコーン、 パセリ、切り干し大根、にんじん、 さやいんげん、こまつな | 608 | 29.8 |
| 26 | 金 | 親子丼 こまつなのさっぱり和え のりじゃが | ○ | 牛乳、鶏肉、なると、卵、 ツナ、あおのり | 精白米、米粒麦、さとう、 ごま油、じゃがいも | たまねぎ、長ねぎ、 グリーンピース、こまつな、 りょうとうもやし、にんじん | 622 | 26.4 |
| 29 | 月 | ご飯 さばの塩焼き キャベツのおかか和え にらたまみそ汁 | ○ | 牛乳、さば、かつお節、 豆腐、卵、みそ | 精白米、三温糖 | キャベツ、にんじん、 たまねぎ、にら、長ねぎ | 581 | 29.7 |
| 30 | 火 | マーボーどうふ丼 中華サラダ 果物(冷凍パイ) | ○ | 牛乳、豚肉、豚レバー、 みそ、豆腐、わかめ | 精白米、米粒麦、油、三温糖、 でんぶん、ごま油、はるさめ | にんにく、しょうが、長ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、にら、きゅうり、 キャベツ、冷凍パイ | 632 | 25.3 |

6月4日~10日
歯と口の健康週間

6月4日
開校記念日

<世界の料理>
タイ

6月11日
入梅

長野県の郷土料理

6月19日
食育月間
食育の日

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



| 区 分 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|--------------|-------------|----------|
| 6月平均 | 603 | 25.2 |
| 新宿区立学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |