

6月学校給食献立予定表

令和3年

新宿区立落合第四小学校

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 火	牛乳 麦ごはん さばのねぎしおだれ かみかみあえ みだくさん汁	牛乳 さば するめ 昆布 みそ 油あげ	米 麦 さとう ごま油 油 こんにゃく	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり にんじん 切干しだいこん ごぼう だいこん たまねぎ こまつな	614	27.0	
2 水	牛乳 プルコギ丼 きゅうりの中か味 白玉スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	米 麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 白ごま しらたま かたくり粉	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ しょうが にんにく にら 長ねぎ 干しいたけ こまつな きゅうり	644	23.1	
3 木	牛乳 ごくごはん いかのかりんあげ そくせき漬け えのきとたまねぎのみそ汁	牛乳 あずき 大豆 いか みそ わかめ	米 もち米 麦 きび 黒ごま 油 かたくり粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	610	25.8	
4 金	牛乳 バターライスカレー風味 ギザド・デ・ポーヨ(チキンのトマト煮) アヒアッコ(じゃがいものスープ)【コロンビア】	牛乳 とり肉 白いんげん ベーコン 寒天	米 バター オリーブ油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ホールトマト セロリー マッシュルーム缶 トマト トマトピューレ 長ねぎ 青ピーマン にんじん ホールコーン クリームコーン アセロラ飲料	631	20.1	
7 月	牛乳 ごぼういりピラフ イタリانسープ くきわかめのサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 くきわかめ	米 麦 バター 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんじん ごぼう マッシュルーム缶 グリンピース セロリー たまねぎ ホールトマト もやし きゅうり	610	20.8	
8 火	牛乳 野菜たっぷり塩ラーメン ジャンボぎょうざ レモンカッシュゼリー 【4年生リクエスト献立】	牛乳 ぶた肉 昆布 寒天	中華めん ごま油 油 かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン にら レモン果汁	698	26.0	
9 水	牛乳 ガーリックトースト ビーンズサラダ ポトフ	牛乳 ぶた肉 フランクフルト ひよこまめ 青大豆 レッドネビービーンズ ツナ	食パン バター 油 じゃがいも	にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン	602	24.0	
10 木	牛乳 あんかけチャーハン わかめスープ ポリポリいそ大豆	牛乳 卵 ぶた肉 わかめ 大豆 あおのり	油 米 さとう かたくり粉 ごま油 小麦粉	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲン菜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ こまつな	607	22.1	
11 金	牛乳 梅じゃごごはん 魚の照り焼き 五目煮豆 豆ふのすまし汁 【入梅】	牛乳 ちりめんじゃこ さわら 大豆 昆布 油あげ 豆ふ	米 麦 油 こんにゃく さとう	梅干し ゆかり しょうが ごぼう にんじん れんこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	611	29.6	
14 月	牛乳 麦ごはん とり肉のさっぱり煮 和風わかめサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ みそ	米 麦 さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん もやし たまねぎ 長ねぎ	620	24.6	
15 火	牛乳 シーフードピラフ ごぼうのポターージュ ゆで空豆	牛乳 ベーコン いか むきえび 貝柱	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース ごぼう にんにく パセリ そらまめ	613	21.8	
16 水	牛乳 木の葉丼 ツナと野菜のからしあえ ミルク水無月 【和菓子の日】	牛乳 かまぼこ 生あげ 卵 ツナ缶 寒天	米 麦 こんにゃく 三温糖 かたくり粉 さとう 甘納豆	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな	669	24.2	
17 木	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 たまねぎのみそ汁 切り干し大根の煮つけ	牛乳 いわし 油あげ みそ 豆ふ わかめ	米 麦 さとう 油	しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ	650	28.2	
18 金	牛乳 ソースカツ丼 もやしのさっぱりサラダ ねぎのみそ汁 【運動会応援献立】	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ 豆ふ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 こんにゃく	キャベツ もやし にんじん こまつな レモン果汁 ごぼう 長ねぎ	667	26.6	
21 月	牛乳 麦ごはん 家常豆腐、ナムル	牛乳 ぶた肉 みそ 八丁みそ 生あげ	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	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 青ピーマン 長ねぎ こまつな もやし	619	24.9	
22 火	牛乳 麦ごはん かみかみふりかけ 塩肉じゃが 野菜のゆかりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 ぶた肉	米 麦 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり ゆかり	629	23.7	
23 水	牛乳 ひじきごはん なすと豆ふのごまだれかけ もやしのみそ汁	牛乳 昆布 とり肉 ひじき 油あげ 大豆 豆ふ みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう 小麦粉 白ごま 白すりごま	にんじん まいたけ さやえんどう なす もやし えのきたけ 長ねぎ	635	20.6	
24 木	牛乳 肉汁うどん ブロッコリー入り野菜のおかかあえ 抹茶白玉フルーツポンチ【伊那市の野菜】	牛乳 かまぼこ ぶた肉 油あげ かつお節	うどん 油 さとう 白玉粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー パイン缶 黄桃缶 みかん缶	640	23.0	
25 金	牛乳 ちらしずし 野菜の塩昆布あえ すまし汁 くだもの 【開校記念日】	牛乳 とり肉 油あげ むきえび 卵 塩昆布 わかめ	米 さとう 油 ごま油 あられ麩	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやえんどう キャベツ もやし こまつな だいこん 長ねぎ さくらんぼ	590	25.3	
26 土	牛乳 スパゲッティナポリタン マセドアンサラダ くだもの	牛乳 ベーコン ぶた肉 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト グリンピース ホールコーン きゅうり さやいんげん 冷凍みかん	589	24.1	
29 火	牛乳 ココアあげパン じゃこサラダ ABCスープ 【4年生リクエスト献立】	牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン とり肉	油 ココアパン 油 グラニュー糖 さとう ごま油 じゃがいも マカロニ	にんじん こまつな キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	611	22.6	
30 水	牛乳 チリビーンズライス コーンサラダ たまごスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 粉チーズ とり肉 卵	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう かたくり粉	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 ホールトマト にんじん パセリ キャベツ アスパラガス ホールコーン こまつな	681	25.5	
◎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。					6月分 一日あたりの平均	629	24.3
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0