

# 6月学校給食献立予定表

(21回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

令和8年

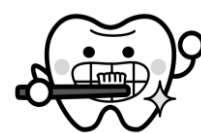
実施日	日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー たんぱく質
2	火	牛乳 プルコギ丼 チョレギサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 寒天	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり もやし レモン	566 kcal 19.0 g
3	水	牛乳 鶏飯(けいはん) お豆かりんとう 即席漬け 【鹿児島県奄美大島の郷土料理】	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豆乳	米 麦 油 さとう ごま油 揚げ油 さつまいも かたくりこ	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく えのき 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	614 kcal 22.1 g
4	木	牛乳 五目おこわ 焼きししゃも 野菜のおひたし さつま汁 【歯と口の健康週間カミメニュー】	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも みそ	米 もち米 油 さとう こんにやく さつまいも	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	590 kcal 27.0 g
5	金	牛乳 ごはん チキンチキンごぼう 野菜のごま和え 呉汁 【山口県のご当地メニュー】	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 かたくりこ 揚げ油 白ねりごま 白ごま 油 じゃがいも	ごぼう えだまめ こまつな もやし にんじん だいこん 長ねぎ	661 kcal 26.6 g
8	月	牛乳 あさりの和風スープパゲティ マセドアンサラダ 黒糖むしケーキ	牛 ベーコン あさり 卵 豆乳	スパゲッティ 油 かたくりこ じゃがいも さとう 小麦粉 黒さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ えのき こまつな レーズン ホールコーン きゅうり さやいんげん	611 kcal 24.2 g
9	火	牛乳 むぎごはん 魚の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら とうふとこまつなのみそ汁	牛乳 さわら みそ 豆腐	米 麦 塩こうじ 揚げ油 じゃがいも 油 こんにやく さとう	にんじん さやいんげん えのき こまつな 長ねぎ	575 kcal 26.3 g
10	水	牛乳 炒めジャージャーめん 海そうパリパリサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 みそ わかめ こんぶ 赤とさかのり	油 むし中華めん ごま油 さとう かたくりこ 揚げ油 ワンタンかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ こまつな うわゴールド	560 kcal 23.3 g
11	木	牛乳 いわしのかば焼き丼 野菜の梅和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	米 揚げ油 小麦粉 かたくり こ さとう 油 じゃがいも	しょうが キャベツ かぶ かぶ(葉) きゅうり ねり梅 たまねぎ	619 kcal 25.5 g 20.4 2.5
12	金	牛乳 マーボーどうふ丼 わかめサラダ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油	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 だいこん キャベツ こまつな メロン	571 kcal 24.0 g
15	月	牛乳 パインパン かぼちゃのシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 レンズまめ 生クリーム	パインパン 油 バター 小麦粉じゃがいも さとう	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	603 kcal 21.8 g
16	火	牛乳 えだまめとじゃこのごはん きりぼしだいこん入りたまご焼き ごもくきんぴら みだくさん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 押し豆腐 卵 みそ	米 もち米 油 さとう こんにやく じゃがいも	えだまめ 切干大根 干しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん だいこん 長ねぎ	606 kcal 25.7 g
17	水	牛乳 上海(シャンハイ)焼きそば とうがんのスープ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 いか 鶏肉	油 むし中華めん かたくりこ 揚げ油 さつまいも バター	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんにく えのき とうがん チンゲンサイ	554 kcal 20.9 g
18	木	牛乳 とりなんばんうどん 野菜のからし和え 抹茶むしパン	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳	冷凍うどん さとう 小麦粉 油 甘納豆(あずき)	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	646 kcal 25.0 g
19	金	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 根菜汁	牛乳 かつお 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	米 麦 揚げ油 米粉 さとう 油 しらたき じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん だいこん しめじ 長ねぎ	650 kcal 30.1 g
20	土	牛乳 ジャンバラヤ たまねぎドレッシングサラダ チキンスープ	牛乳 ベーコン ウィンナー 豚肉 鶏肉	米 油 さとう じゃがいも	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ ホールのトマト グリンピース にんじん きゅうり キャベツ こまつな りんご パセリ	579 kcal 21.1 g
23	火	牛乳 シシジューシー にんじんシリシリ イナムドウチ汁 くだもの【沖縄県の郷土料理】	牛乳 豚肉 刻み昆布 さつま揚げ ツナ 卵 かまぼこ みそ	米 もち米 油 こんにやく	にんじん さやいんげん もやし にんにく たまねぎ だいこん 干しいたけ こまつな 小玉すいか	587 kcal 24.5 g
24	水	牛乳 ひじきごはん いかの香味焼き 野菜のおかか和え みだくさん汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 いか かつお みそ	米 麦 油 こんにやく さとう ごま油 じゃがいも	にんじん さやえんどう にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ	562 kcal 27.9 g
25	木	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き きゃべつスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 豚肉	米 麦 パター 油 じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース セロリ キャベツ にんにく こまつな	587 kcal 22.6 g
26	金	牛乳 ポテトパン かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 レンズまめ プレーンヨーグルト	ソフトフランプン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン ホールコーン にんじん にんにく キャベツ かぶ トマト もも缶 パイン缶 みかん缶	551 kcal 22.4 g
29	月	牛乳 ごはん ぎせいどうふ 野菜のさっぱり和え いなか汁	牛乳 鶏肉 押し豆腐 卵 油揚げ	米 油 さとう こんにやく	にんじん さやいんげん だいこん キャベツ レモン ごぼう たまねぎ 長ねぎ	586 kcal 24.2 g
30	火	牛乳 むぎごはん キーマカレー キャロットソースサラダ くだもの	牛乳 豚肉 レンズまめ	米 麦 油 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト グリンピース きゃべつ もやし きゅうり ホールコーン にんじん うわゴールド	625 kcal 23.3 g

◎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。

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



6月分 一日あたりの平均	595	24.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



6月は食育月間です!