



# 6月学校給食献立予定表



令和4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	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	鶏飯(けいはん) 牛乳 さつまチップス そくせきづけ 【鹿児島県の郷土料理】	牛乳 たまご とりにく のり	米 麦 油 さとう ごま油 さつまいも	しょうが しめじ にんじん れんこん えのき 長ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり	570	22.9
2 木	じゃこトースト 牛乳 野菜いっぱい和風ポトフ あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ とりにく かんでん	食パン 白ごま マヨネーズ (卵不使用エッグケア) 油 じゃがいも さとう	ばんのうねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう ぶどうジュース	601	24.1
3 金	塩やきそば 牛乳 たまごスープ じゃがまるくん	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	油 蒸し中華めん ごま油 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし チンゲンサイ なら ほうれんそう	553	23.7
6 月	むぎごはん 牛乳 いわしハンバーグ かみかみ和え 骨太(ほねぶと)みそしる	牛乳 いわし ぶたにく とうふ いか ベーコン みそ	牛乳 麦 油 パン粉 片栗粉 さとう ごま油 じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり きゃべつ 切干だいこん こまつな	626	26.8
7 火	ブラウンピラフ 牛乳 クラムチャウダー マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく あさり なまクリーム	米 麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん にんじん しょうが パセリ きゃべつ きゅうり ホールコーン	643	23.3
8 水	盛岡じゃじゃめん 牛乳 8品目サラダ がんづき 【岩手県の郷土料理】	牛乳 ぶたにく だいず みそ ひじき 油あげ	冷凍うどん ごま油 さとう 片栗粉 白ごま マヨネーズ (卵不使用エッグケア) 油 小麦粉 はちみつ 黒ごま	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ 長ねぎ えだまめ きゃべつ ホールコーン	684	24.0
9 木	かつおめし 牛乳 じゃがいもの土佐煮 ぐる煮 【高知県の郷土料理】	牛乳 かつお とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ	米 麦 油 さとう しらたき じゃがいも こんにやく さつまいも	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	668	31.0
10 金	ポークカレーライス 牛乳 アスパラガスサラダ こだますいか	牛乳 ぶたにく レンズまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ グリーンアスパラガス ホールコーン りんご こだますいか	698	23.5
13 月	むぎごはん 牛乳 いわしのうめ煮 花びたし みそけんちんじる	牛乳 いわし たまご とりにく とうふ みそ	米 麦 さとう 油 こんにやく	しょうが 長ねぎ うめぼし こまつな きゃべつ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう	597	29.4
14 火	コーンライス 牛乳 とりにくのパーペキューソース もやしサラダ みだくさんじる	牛乳 とりにく みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも	ホールコーン にんにく りんご 長ねぎ レモン にんじん もやし きゃべつ だいこん たまねぎ	589	24.2
15 水	ごはん 牛乳 焼き魚(サバ) 春雨と野菜の炒め物 呉汁(ごじる)	牛乳 さば みそ だいず	米 油 はるさめ さとう ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし なら だいこん 長ねぎ こまつな	628	28.9
16 木	シュガートースト 牛乳 マカロニシチュー コールスローサラダ	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム	食パン バター さとう 油 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり ホールコーン りんご	638	21.5
17 金	ごはん 牛乳 ピリからくきわかめ 塩にくじゃが 小松菜のごま和え	牛乳 くきわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく	米 ごま油 油 じゃがいも さとう 白ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	588	21.9
18 土	ガーリックピラフ 牛乳 ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	牛乳 とりにく ベーコン ピザチーズ ぶたにく	米 麦 油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ セロリ ホールトマト	621	22.3
21 火	プルコギ丼 牛乳 わかめスープ オレンジ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく なら こまつな 長ねぎ オレンジ	576	24.2
22 水	ちらしずし 牛乳 とりにくのてりやき 野菜のゆかりがけ 紅白はんぺんのすましじる	牛乳 とりにく 油あげ たまご とうふ 紅白はんぺん	米 さとう 油 片栗粉	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん きゃべつ もやし ゆかり たまねぎ えのき しめじ 長ねぎ こまつな	610	29.2
23 木	スパゲティーミートソース 牛乳 じゃがいものサラダ カルピスゼリー	牛乳 ベーコン ぶたにく レンズまめ こなチーズ かんでん	スパゲティ バター 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ きゃべつ みかん缶	643	25.9
24 金	むぎごはん(カルシウムいっぱいふりかけ) 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ くきわかめのきんぴら みそしる	牛乳 ちりめんじゃこ かつお 塩こんぶ ししゃも 青のり くきわかめ さつまあげ みそ	米 麦 さとう 春巻きの皮 小麦粉 油 こんにやく	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのき だいこん こまつな	567	23.0
27 月	むぎごはん 牛乳 ぎせい豆腐 いそ和え いなか汁	牛乳 とりにく ひじき とうふ たまご のり ぶたにく 油あげ	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	にんじん 干しいたけ さやいんげん きゃべつ もやし こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	631	30.6
28 火	タイ風スープカレー 牛乳 はるさめサラダ パインゼリー 【タイ料理】	牛乳 とりにく 豆乳 わかめ かんでん	米 じゃがいも 油 小麦粉 はるさめ さとう ごま油	セロリ にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ブロッコリー 赤パプリカ もやし こまつな パインジュース パイン缶	643	21.9
29 水	ゆかりとじゃこのごはん 牛乳 にくどうふ 野菜のからし和え	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	米 麦 油 こんにやく さとう 片栗粉	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ ほうれんそう	597	28.9
30 木	ガーリックトースト 牛乳 ツナサラダ グリーンシチュー	牛乳 ツナ ぶたにく	食パン バター さとう ごま油 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく パセリ にんじん もやし きゃべつ ほうれんそう ホールコーン たまねぎ しめじ グリーンピース	585	23.9

◎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

616 25.2

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.0