



6月学校給食献立予定表



令和5年

(22回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

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 木	牛乳 ジャンバラヤ たまねぎトッピングサラダ チキンスープ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン ウィナー ぶたにく とりにく かんてん	米 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト 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 ぶどうジュース	652	23.6	
2 金	牛乳 長崎ちゃんぽん かぶの三色づけ キャラメルポテト【長崎県の郷土料理】	牛乳 ぶたにく えび いか なると とうにゅう かつおぶし	冷凍チャンポンめん 油 ラード さつまいも 三温糖 バター	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ チンゲンサイ かぶ かぶ(葉) レモン	580	22.9	
5 月	牛乳 ごはん カルシウムいっぱいふりかけ ししゃものバリバリ揚げ かみかみサラダ みそしる【歯と口の健康習慣が給食】	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ししゃも 青のり ささいか	米 麦 さとう はるまきのかわ 小麦粉 ごま油 じゃがいも	きゅうり だいこん だいこん葉 キャベツ にんじん たまねぎ えのき こまつな	562	24.0	
6 火	牛乳 えだまめとじゃこのごはん じゃがいものカレー煮 いそあえ	牛乳 ちりめんじゃこ しおこんぶ ぶたにく のり	米もち米 油 じゃがいも さとう	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベ ツ もやし こまつな	589	24.9	
7 水	牛乳 シュガートースト かぼちゃのポタージュ コールスローサラダ	牛乳 とりにく レンズまめ なまクリーム	食パン バター さとう 油 こむぎこ じゃがいも	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	631	22.1	
8 木	牛乳 にくやさい丼 わかめスープ くだもの【しんじゅく野菜の日/毎月8日】	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 かたくりこ	たまねぎ にんじん もやしりんご しょうが にんにく にら こまつな 長ねぎ メロン	581	24.3	
9 金	牛乳 いわしのかばやき丼 野菜の梅肉和え じゃがいもたまねぎのみそしる【入梅給食】	牛乳 いわし あぶらあげ 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	25.5	
12 月	牛乳 えびチャーハン トマトドレッシングサラダ とりささみのスープ	牛乳 とりにく えび とうふ	米 麦 油 さとう かたくりこ はるさめ ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ ホールコーン グリンピース にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ トマト チンゲンサイ	558	28.1	
13 火	牛乳 ごはん ぱりからくきわかめ 塩にくじゃが こまつなごまあえ	牛乳 くきわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく	米 ごま油 白ごま 油 じゃがいも さとう 白ねりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	596	22.1	
14 水	牛乳 パインパン マカロニグラタン きゃべつととうふのスープ れいとうみかん	牛乳 ベーコン とりにく こなチーズ とうふ	パインパン 油 バター こむぎこ マカロニ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう にんにく キャベツ チンゲンサイ 冷凍みかん	639	26.0	
15 木	牛乳 鶏飯(けいはん) 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 白ごま さつまいも	しょうが ほんしめじ にんじん れんこん えのき 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	576	23.1	
16 金	牛乳 スパゲティーオリエンタルソース マセドアンサラダ オレンジゼリー	牛乳 とりにく なまクリーム かんてん	スパゲッティ 油 こむぎこ 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 しめじ エリンギ トマト ホールコーン きゅうり さやいんげん オレンジジュース	569	22.8	
17 土	牛乳 のざわなサケごはん にくどうふ カラフルサラダ	牛乳 さけ ぶたにく とうふ	米 麦 ごま油 油 こんにやく さとう	のざわな漬 にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご	654	31.2	
20 火	牛乳 ブラウンピラフ クラムチャウダー マカロニサラダ	牛乳 とりにく あさり なまクリーム	米 麦 油 じゃがいも バター こむぎこ 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 キャベツ きゅうり ホールコーン	634	23.0	
21 水	牛乳 ジャージャーめん とうがんのスープ くだもの	牛乳 うたにく だいず かまぼこ とりにく	油 むし中華めん ごま油 さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ とうがん チンゲンサイ こたますいか	597	27.9	
22 木	牛乳 そぼろごはん わかめサラダ とりごもくじる	牛乳 とりにく わかめ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ えのき とうがん チンゲンサイ こたますいか	555	23.7	
23 金	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 根菜汁【高知県の郷土料理】	牛乳 とりにく さつまあげ かつおぶし なまあげ	米 麦 こめ 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 ほんしめじ 長ねぎ	650	30.1	
26 月	牛乳 ライス タイ風スープカレー はるさめサラダ くだもの【タイ料理】	牛乳 とりにく とうにゅう わかめ	米 じゃがいも 油 こむぎこ 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 オレンジ	598	21.9	
27 火	牛乳 ごはん ぎせいどうふ 野菜のおひたし みそけんちんじる	牛乳 とりにく とうふ たまご とうふ	米 麦 油 さとう こんにやく	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 長ねぎ ほうれんそう	600	27.7	
28 水	牛乳 にくうどん てんぷら(キス・さつまいも) ツナと野菜のごまあえ	牛乳 ぶたにく なると キス ツナ	冷凍うどん さとう かたくりこ 油 こむぎこ さつまいも 白ねりごま	しめじ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	670	29.0	
29 木	牛乳 ごはん キムジャン(韓国のりふりかけ) 魚の韓国焼き だいずもやしのナムル もずくのスープ【韓国料理】	牛乳 のり さば とりにく とうふ もずく	米 白ごま ごま油 さとう 油 かたくりこ	にんにく しょうが 長ねぎ だいずもやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	605	27.7	
30 金	牛乳 ガーリックトースト トマトシチュー えだまめサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ	食パン バター 油 じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん さやいんげん えだまめ きゅうり キャベツ	649	25.8	
◎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	607	25.3
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

