6月学校給食献立予定表

令和6年　　（20回）　　新宿区立落合第四小学校　校長　中里　満晴

実施日 日	曜	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
3	月	牛乳 ごはん 手作りなめたけ 肉どうふ 野菜のからし和え	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 さとう でんぷん	えのき 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	595 kcal 25.8 g
4	火	牛乳 むぎごはん キーマカレー フライドポテトサラダ くだもの	牛乳 豚肉 レンズまめ	米 麦 油 揚げ油 じゃがいも 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 こまつな もやし キャベツ メロン	649 kcal 23.1 g
5	水	牛乳 えだまめとじゃこのごはん とり肉のてりやき さきいかサラダ さわにわん【歯と口の健康週間カミカミメニュー】	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ 鶏肉 いか 豆腐	米 もち米 油 かたくりこ	えだまめ きゅうり だいこん だいずもやし たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ こまつな	604 kcal 29.4 g
6	木	牛乳 シュガートースト 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 なまクリーム	無塩食パン バター さとう 油 小麦粉 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	629 kcal 22.0 g
7	金	牛乳 肉野菜丼 みそけんちん汁 きりぼしだいこんのごま酢サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら 切干大根 きゅうり えのき ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	637 kcal 26.5 g
10	月	牛乳 うめじゃこごはん 塩肉じゃが ツナサラダ あじさいゼリー **【入梅献立】**	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 塩こうじ ツナ缶 寒天	米 麦 白ごま 油 じゃがいも さとう ごま油	うめぼし にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう ホールコーン ぶどうジュース	664 kcal 25.0 g
11	火	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 にんにく セロリ たまねぎ 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	605 kcal 23.5 g
12	水	牛乳 むぎごはん 焼き魚(さば) 和風ドレッシングサラダ とうふとこまつなのみそ汁	牛乳 さば 豆腐	米 麦 さとう 油	にんじん キャベツ もやし えのきたけ しょうが こまつな 長ねぎ	564 kcal 28.9 g
13	木	牛乳 パインパン マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ 豚肉	パインパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	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 セロリ トマト	617 kcal 24.3 g
14	金	牛乳 ソースやきそば 磯ポテトビーンズ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 青のり 大豆 ちりめんじゃこ	油 むし中華めん 揚げ油 かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ もやし パイン缶 もも缶 みかん缶	591 kcal 24.6 g
15	土	牛乳 マーボーどうふ丼 はるさめサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 寒天	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にら もやし こまつな レモン	629 kcal 23.7 g
18	火	牛乳 とりなんばんうどん 天ぷら(ちくわ・さつまいも) 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり	冷凍うどん かたくりこ 揚げ油 小麦粉 さつまいも さとう	しょうが 干ししいたけ たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ 冷凍みかん	646 kcal 25.6 g
19	水	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 鶏肉 あさり なまクリーム	米 麦 油 じゃがいも バター 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 キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	642 kcal 23.1 g
20	木	牛乳 そぼろごはん わかめサラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ホールコーン こまつな だいこん キャベツ ごぼう たまねぎ 長ねぎ	590 kcal 25.1 g
21	金	牛乳 カレーライス コーンサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン りんご 小玉すいか	674 kcal 21.7 g
24	月	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 豚肉 ツナ	無塩食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 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	648 kcal 25.8 g
25	火	牛乳 きんぴらおこわ わかさぎの南蛮漬け 野菜のごまびたし じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ	米 もち米 油 糸こんにゃく さとう 揚げ油 かたくりこ 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ こまつな	624 kcal 24.8 g
26	水	牛乳 むぎごはん ぎせいどうふ 野菜のごま和え ぐだくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 鶏肉	米 麦 油 さとう 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん こまつな もやし ごぼう 長ねぎ	623 kcal 28.8 g
27	木	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 根菜汁 **【鹿児島県の郷土料理】**	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 こんにゃく	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
28	金	牛乳 ジャージャーめん とうがんのスープ あんにんぜリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ 寒天 豆乳	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 干ししいたけ 長ねぎ えのき とうがん チンゲンサイ みかん缶	613 kcal 28.6 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。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
6月分 一日あたりの平均	625	25.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

6/4~6/10 歯と口の健康週間

よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない