



# 給食献立予定表



新宿区立落合第五小学校

平成25年6月

実施日 日 曜	献立名	食 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)
3 月	牛乳 胚芽食パン 白いんげんのクリームシチュー アスパラガスサラダ	鶏肉 白いんげん 牛乳 生クリーム	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	にんじん ブロccoli グリーンアスパラガス たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	667	27.3
4 火	牛乳 ご飯 さばのごまみそ焼き もやしのお浸し いなか汁	さば みそ 竹輪 かつお節 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく ごま 油	こまつな にんじん 切干し大根 りょくとうもやし コーン ごぼう だいこん 長ねぎ	607	26.2
5 水	牛乳 スパゲティなす入りミートソース キャベツサラダ メロン	豚肉 牛肉 牛乳	スパゲティ 小麦粉 さとう 油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム なす キャベツ グリンピース もやし メロン	605	26.0
6 木	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 糸寒天のサラダ	豚肉 みそ 豆腐 卵 牛乳 糸寒天 生わかめ	米 麦 さとう 片栗粉 油	にんじん にら こまつな にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ もやし	646	27.4
7 金	牛乳 ぶた肉のうま煮 胡瓜のピリ辛漬け わかめスープ あじさいゼリー	豚肉 牛乳 生わかめ 寒天	米 麦 こんにやく さとう 油 ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり えのきたけ ブドウジュース	641	20.8
10 月	牛乳 ご飯 魚のマヨネーズソース焼き お浸し みそ汁	さけ みそ 牛乳 生わかめ	米 麦 じゃがいも マヨネーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム コーン えのきたけ もやし だいこん	652	27.5
11 火	牛乳 そぼろごはん ボイル野菜のゆかりがけ 春雨スープ	卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 さとう 油 はるさめ	にんじん こまつな ゆかり しょうが キャベツ もやし たまねぎ	594	24.1
12 水	牛乳 八宝めん コーンサラダ あんにん豆腐	豚肉 いか なると うずら卵 豆乳 牛乳 寒天	中華めん さとう 片栗粉 油	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ コーン みかん 黄桃 パイン	665	23.8
13 木	牛乳 ご飯 ちくぜん煮 わかめサラダ	鶏肉 竹輪 かつお節 牛乳 生わかめ	米 麦 こんにやく さといも さとう 油	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ コーン	620	23.1
14 金	牛乳 かぼちゃコロッケサンド トマトと胡瓜のサラダ 卵スープ	ハム 卵 牛乳 チーズ	丸パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 さとう バター	かぼちゃ トマト パセリ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく	631	23.9
17 月	牛乳 ご飯 車ふと野菜のうま煮 野菜サラダ アップルゼリー	鶏肉 牛乳 昆布 寒天	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも さとう ふ 油	にんじん さやいんげん ブロccoli ごぼう キャベツ たまねぎ りんご りんごジュース	617	20.3
18 火	牛乳 鶏南蛮うどん 天ぷら カリフラワーのカレー煮	かつお節 鶏肉 油揚げ 竹輪 卵 牛乳 昆布 生わかめ	うどん 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん しょうが 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ カリフラワー	614	23.7
19 水	牛乳 シーフードカレー 春雨サラダ オレンジ	えび いか 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう はるさめ バター 油	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし オレンジ	631	20.2
20 木	牛乳 ドッグパン ハニーサラダ 五目スープ	ウィンナー 豆腐 牛乳	コッペパン さとう じゃがいも はちみつ はるさめ 油	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 長ねぎ	600	23.0
21 金	牛乳 ご飯 卵焼き 五目きんぴら みたくさん汁	卵 かつお節 さつま揚げ みそ 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん 万能ねぎ さやいんげん ごぼう れんこん だいこん たまねぎ 長ねぎ	659	27.1
24 月	牛乳 ご飯 豆あじのから揚げ 三色ナムル すまし汁	豆あじ かつお節 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 ごま	にんじん ほうれんそう だいずもやし にんにく たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	620	27.6
25 火	牛乳 パエリア スペイン風サラダ トマトスープ パンナコッタ	鶏肉 えび たこ 豚肉 寒天 白いんげん 生クリーム 牛乳	米 麦 さとう 油	赤ピーマン パセリ にんじん トマト にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム コーン かぶ きゅうり 黄ピーマン レモン オレンジジュース	626	21.9
26 水	牛乳 パンプキンパン マカロニミートグラタン 手作りピクルス キャベツのスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳 チーズ	パンプキンパン マカロニ さとう 油	にんじん にんにく たまねぎ かぶ きゅうり 干しいたけ キャベツ	630	27.7
27 木	牛乳 ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き こんにやく炒め みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな にんにく りんご レモン キャベツ 長ねぎ	632	26.3
28 金	牛乳 ジャージャーめん 温野菜サラダ 桃ヨーグルト	豚肉 鶏肉 みそ 牛乳 ヨーグルト	中華めん さとう 片栗粉 じゃがいも はちみつ 練りごま 油	にんじん ブロccoli にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 黄桃 レモン	664	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 631 24.6

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 640 24.0

ただ て あら  
**正しく手を洗おう!**

気温や湿度が上がる梅雨は、細菌が増えやすい季節です。  
食事の前や、外から帰ってきたときは、必ず手を洗いましょう。



★こんな時にも忘れずに…

トイレから出た時 料理をする前 動物をさわった後

