



6月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立落合第五小学校

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	体の調子をよくするもの	
3月	牛乳 葱塩豚丼 卵とわかめのスープ メロン	牛乳、豚かた肉、生わかめ、豆腐、卵	精白米、米粒麦、ごま油、白ごま、でんぶん	にんにく、たまねぎ、りょくとうもやし、長ねぎ、万能ねぎ、レモン（果汁）、にんじん、ほうれんそう、メロン	586 kcal 23.9 g
4火	牛乳 豆とチキンのドライカレー じゃこサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳、鶏ひき肉（むね）、鶏レバー、大豆、レンズまめ、乾燥わかめ、粉寒天、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油、米粉、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリ、干しぶどう、ホールコーン、にんじん、マッシュルーム、レモン（果汁）、キャベツ、りょくとうもやし、グリーンピース（冷凍）	624 kcal 25.7 g
5水	牛乳 ご飯（麦入り） めかぶ入り和風卵焼き しらすと野菜のおひたし みそ汁	牛乳、鶏ひき肉（むね）、大豆、卵、めかぶわかめ、けずり節、しらす干し、油揚げ、みそ、生わかめ	精白米、米粒麦、油、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、りょくとうもやし、こまつな、えのきたけ	584 kcal 25.6 g
6木	牛乳 ハニートースト チリコンカン キャベツとリンゴのサラダ	牛乳、ベーコン、豚かた肉、金時豆	食パン、バター、はちみつ、油、じゃがいも、さとう	セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト（缶）、キャベツ、かぶ、りんご	600 kcal 22.3 g
7金	牛乳 きんぴらごはん わかさぎのから揚げ みだくさん汁	牛乳、鶏ひき肉（むね）、わかさぎ、生揚げ、みそ	精白米、米粒麦、ごま油、つきこんにやく、さとう、白ごま、油、でんぶん、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、しょうが、にんにく、だいこん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな	582 kcal 24.6 g
10月	牛乳 ジャーチャーめん じゃがいものカレー炒め メロン	牛乳、豚ひき肉、豚肝臓、鶏ひき肉（むね）、大豆、みそ	油、むし中華めん、ごま油、さとう、でんぶん、じゃがいも	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、りょくとうもやし、さやいんげん、ホールコーン、メロン	559 kcal 23.4 g
11火	牛乳 ゆかりごはん 骨まで食べられるいわしの煮付け ぐだくさんみそ汁 あじさいゼリー	牛乳、いわし、甘みそ、みそ、油揚げ、粉寒天	精白米、米粒麦、白ごま、さとう、こんにやく	ゆかり、にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、ぶどうジュース	605 kcal 25.1 g
12水	牛乳 ご飯（麦入り）豆腐チゲ もやしサラダ	牛乳、豚かた肉、押し豆腐	精白米、米粒麦、油、さとう、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、えのきたけ、はくさい、白菜キムチ、長ねぎ、にら、ブラックマッペもやし、キャベツ	593 kcal 25.9 g
13木	牛乳 チーズトースト かぶのスープ マカロニ入りごまマヨサラダ	牛乳、ピザ用チーズ、鶏もも肉、ツナ水煮	食パン、バター、油、じゃがいも、さとう、マカロニ、白すりごま、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、かぶ、ホールトマト（缶）、かぶ（葉）、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	553 kcal 24.6 g
14金	牛乳 豚肉ときこの中華丼 かぶと胡瓜の辛味漬け あさり入りわかめスープ	牛乳、豚かた肉、いか、生わかめ、あさりむきみ	精白米、米粒麦、油、でんぶん、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ（水煮）、切干し大根、エリンギ、ぶなしめじ、かぶ、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、こまつな、長ねぎ	563 kcal 26.2 g
15土	牛乳 きのごりゃくピラフ ツナサラダ コーンチャウダー	牛乳、いか、ツナ水煮、鶏もも肉、豆腐	精白米、米粒麦、油、さとう、じゃがいも、バター、米粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ（水煮）、切干し大根、エリンギ、ぶなしめじ、かぶ、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、こまつな、長ねぎ	587 kcal 23.9 g
18火	【開校記念日の献立】 牛乳 赤飯 魚の甘酢あん 野菜のからし和え すまし汁	牛乳、ささげ、あかうお、けずり節、なると、生わかめ	精白米、もち米、黒ごま、油、でんぶん、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、長ねぎ、キャベツ、さやいんげん、えのきたけ、こまつな	574 kcal 24.5 g
19水	牛乳 えびとアスパラのペペロンチーノ カラフルサラダ 米粉のブラウニー	牛乳、むきえび、いか、豆腐	スパゲッティ、オリーブ油、油、さとう、米粉、でんぶん、粉砂糖	にんにく、たまねぎ、ほんしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、とうがらし、こまつな、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン	556 kcal 25.6 g
20木	牛乳 ガーリックソフトフランス 豆のトマトシチュー キャロットドレッシングサラダ	牛乳、豚かた肉、赤いんげん、豆のトマトシチュー	ソフトフランスパン、オリーブ油、バター、油、じゃがいも、米粉、さとう	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、ホールコーン	602 kcal 20.9 g
21金	牛乳 麦ごはん あじの葱みそ焼き 野菜の胡麻和え いなか汁	牛乳、あじ、みそ、油揚げ	精白米、米粒麦、さとう、ごま油、白ごま、白練りごま、こんにやく、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	561 kcal 26.4 g
24月	牛乳 冷やしきつねうどん ちりめん和え 五平餅	牛乳、油揚げ、けずり節、ちりめんじゃこ、みそ	冷凍うどん、さとう、ごま油、精白米、もち米、白すりごま、白練りごま	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし	621 kcal 25.1 g
25火	牛乳 ご飯（麦入り）かつおの揚げ煮 大根とひじきのあえもの みそ汁	牛乳、かつお、ひじき、油揚げ、みそ	精白米、米粒麦、油、でんぶん、さとう、白ごま	しょうが、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、むきえだまめ（冷）、長ねぎ、たまねぎ、りょくとうもやし、えのきたけ、にら	611 kcal 28.8 g
26水	牛乳 枝豆ごはん 生揚げと野菜の煮物 磯和え	牛乳、生揚げ、豚かた肉、刻みのり	精白米、米粒麦、さとう、油	えだまめ、たけのこ（水煮）、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、こまつな、切干し大根	592 kcal 25.5 g
27木	牛乳 ミルクパン 鮭のポテサラ焼き レンズ豆のスープ 小玉すいか	牛乳、さけ、鶏むね肉、レンズ豆	ミルクパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	にんじん、ホールコーン、たまねぎ、かぶ、キャベツ、ホールトマト（缶）、しょうが、にんにく、小玉すいか	573 kcal 30.1 g
28金	牛乳 ご飯（麦入り） 塩肉じゃが わかめとしらすのあえもの	牛乳、豚かた肉、生わかめ、しらす干し	精白米、米粒麦、油、さとう、じゃがいも、ごま油、つきこんにやく	にんじん、たまねぎ、ゆず（果汁）、さやいんげん、りょくとうもやし、キャベツ	570 kcal 22.2 g

◎学校行事や食料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

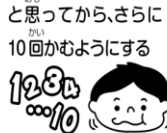


よくかんで食べるコツ.....

★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



★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



6月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	585	25.1
	650	26.0

