



6月給食献立予定表



平成26年

新宿区立落合第五小学校

実施日	日 曜	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)		
2	月	牛乳 コーンピラフ ヨーグルトサラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 ヨーグルト ベーコン 豆腐 卵	米 麦 バター 油 さとう 片栗粉	にんじん こまつな チンゲン菜 たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり もやし りんご しょうが	614	20.9		
3	火	牛乳 長崎ちゃんぽん じゃが丸くん オレンジ	牛乳 豚肉 えび いか なると 卵	ちゃんぽんめん 油 ラード じゃがいも 小麦粉 ごま	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ オレンジ	647	26.0		
4	水	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 五目豆 みそ汁	牛乳 鮭 大豆 みそ わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとうごま じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ 干しいたけ	647	29.0		
5	木	牛乳 ドッグパン カラフルサラダ じゃがいものソテー アップルゼリー	牛乳 ウインナー ツナ 寒天	コッペパン さとう 油 じゃがいも	にんじん こまつな 赤ピーマン コーン たまねぎ りんご りんごジュース キャベツ	606	22.0		
6	金	牛乳 ご飯 卵焼き 切り干し大根の煮付け のっぺい汁	牛乳 卵 油揚げ	米 油 麩 さとう こんにゃく さとも 片栗粉	にんじん さやいんげん 切り干し大根 たけのこ だいこん 長ねぎ	627	23.1		
9	月	牛乳 わかめうどん 野菜のごま和え オレンジ蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 卵	うどん さとう 油 ごま 小麦粉 バター	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 干しぶどう レモン オレンジジュース	609	23.9		
10	火	牛乳 麦ご飯 かみかみ昆布ふりかけ 根菜と豆腐のごまだれがけ みそ汁 夏みかん	牛乳 じゃこ 昆布 豆腐 みそ	米 麦 ごま さとう 油 片栗粉 小麦粉 ごま こんにゃく	にんじん かぼちゃ こまつな れんこん たまねぎ 切り干し大根 長ねぎ 夏みかん	672	25.6		
11	水	発酵乳 パンプキンパン 白いんげんのクリームシチュー アスパラガスサラダ	発酵乳 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	パンプキンパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ アスパラガス コーン りんご	602	22.1		
12	木	牛乳 ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら すまし汁	牛乳 さわら みそ さつま揚げ 豆腐	米 マヨネーズ 油 こんにゃく さとう ごま じゃがいも	にんじん こまつな さやいんげん ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	617	26.7		
13	金	牛乳 梅ご飯 鶏肉のしょうが焼き じゃがいもの土佐煮 みたくさん汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	米 麦 ごま 油 じゃがいも さとう こんにゃく	にんじん しょうが にんにく 梅干し だいこん たまねぎ 長ねぎ	604	22.2		
16	月	牛乳 ジャージャーめん わかめサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ わかめ 寒天	中華めん 油 さとう 片栗粉 ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ ぶどうジュース	602	23.5		
17	火	牛乳 ご飯 生揚げの野菜あんかけ おひたし	牛乳 生揚げ 豚肉	米 麦 さとう 油 片栗粉	にんじん ほうれんそう チンゲン菜 干しいたけ たけのこ グリンピース えのきたけ たまねぎ	670	27.2		
18	水	【開校60周年記念献立】 お茶 赤飯 鶏肉のから揚げ よるこんぶ和え はんぺんのすまし汁 60歳おめでとうケーキ	ささげ 鶏肉 昆布 はんぺん 卵 牛乳 生クリーム	米 ごま 油 片栗粉 小麦 粉 さとう バター	にんじん こまつな しょうが もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	697	24.0		
19	木	牛乳 パインパン 白身魚のピカタ ひよこ豆のサラダ ミネストローネ	牛乳 メルルーサ 卵 チーズ ひよこ豆 ベーコン	パインパン 小麦粉 さとう 油 じゃがいも	にんじん パセリ こまつな キャベツ たまねぎ セロリー しょうが にんにく トマト	601	29.3		
20	金	牛乳 雑穀チキンカレーライス 糸寒天のサラダ さくらんぼ	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 寒天 くきわかめ	米 麦 きび 黒米 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんじん こまつな にんにく たまねぎ しょうが もやし さくらんぼ	695	21.2		
23	月	牛乳 スパゲティアラビアータ じゃがいものサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ウインナー チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター じゃがいも	にんじん こまつな パセリ とうがらし にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ コーン	662	23.7		
24	火	牛乳 ご飯 車ふと野菜のうま煮 しらすと野菜のおひたし	牛乳 鶏肉 昆布 しらす	米 油 じゃがいも さとう 車ふ	にんじん こまつな さやいんげん ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ もやし	605	23.4		
25	水	牛乳 ピザトースト ポトフ マカロニサラダ	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	食パン 油 じゃがいも マカロニ さとう	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり	607	25.8		
26	木	【愛媛県料理】 牛乳 たこ飯 瀬戸揚げ 野菜のポン酢和え 大根とわかめのすまし汁 みしょうかん	牛乳 油揚げ たこ たら 豆腐 卵 わかめ	米 片栗粉 油 麩 さとう	にんじん さやいんげん こまつな チンゲン菜 葉ねぎ 干しいたけ ごぼう しょうが キャベツ もやし かぼす だいこん 長ねぎ みしょうかん	610	27.4		
27	金	牛乳 プルコギ丼 ナムル かきたまスープ	牛乳 豚肉 卵	米 麦 油 ごま 片栗粉 さとう	にんじん チンゲン菜 なら ほうれんそう たまねぎ たけのこ キャベツ りんご しょうが にんにく もやし 大豆もやし	626	24.9		
30	月	牛乳 きびご飯 ほきの竜田揚げ 大根とひじきのサラダ 根菜のみそ汁	牛乳 ほき 油揚げ ひじき みそ	米 麦 きび 油 片栗粉 小麦粉 さとう こんにゃく じゃがいも ごま	にんじん しょうが だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう 長ねぎ	638	27.0		
◎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	24.7
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0



