



6月給食献立予定表



平成27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 火	牛乳 ミルクパン アスパラガスサラダ チリコンカン	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	ミルクパン ジャがいも 砂糖 油	にんじん アスパラガス ホールトマト キャベツ コーン たまねぎ りんご しょうが マッシュルーム グリーンピース	611	25.1
3 水	牛乳 ご飯 鶏肉と野菜の塩こうじ炒め かきたまスープ ホワイトゼリー	牛乳 鶏肉 卵 寒天	米 砂糖 片栗粉 塩こうじ 油	にんじん こまつな にら しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 切り干し大根 みかん缶	678	23.5
4 木	【かみかみ献立】 牛乳 麦ご飯 豆あじのから揚げ かみかみ和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆あじ ちりめんじゃこ さきいか 昆布 豆腐	米 麦 こんにやく 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな 切り干し大根 もやし たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	643	26.9
5 金	牛乳 みそラーメン じゃがいものサラダ びわ	牛乳 豚肉 みそ	中華めん ジャがいも 砂糖 油	にんじん こまつな にら しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ たまねぎ びわ	613	21.9
8 月	牛乳 ご飯 魚のおろしソースがけ 和風サラダ みそ汁	牛乳 シルバー 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな だいこん 長ねぎ もやし キャベツ しょうが たまねぎ 切り干し大根	604	23.4
9 火	牛乳 鶏ごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き 青菜と豆腐のスープ メロン	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 チーズ	米 麦 ジャがいも バター 油	にんじん こまつな ごぼう マッシュルーム ピーマン コーン たまねぎ キャベツ しょうが メロン	614	20.4
10 水	牛乳 ガーリックトースト ポトフ 大豆と野菜のコロコロマリネ	牛乳 鶏肉 青大豆	ソフトフランスパン ジャがいも 砂糖 バター 油	にんじん パセリ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	604	24.5
11 木	牛乳 梅じゃこご飯 ちぐさ焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 卵 ひじき みそ	米 麦 こんにやく 砂糖 ごま 油	にんじん ほうれん草 こまつな 梅干し たけのこ れんこん たまねぎ えのきたけ だいこん	649	27.9
12 金	牛乳 わかめうどん ごまドレサラダ オレンジ蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 わかめ	うどん 小麦粉 砂糖 バター ごま 油	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 オレンジジュース 干しぶどう マーマレード レモン	609	20.1
15 月	【ベトナム料理】 牛乳 コムチェン フォー 春巻き	牛乳 豚肉 鶏肉 えび 卵	米 麦 フォー 春雨 片栗粉 春巻きの皮 油	にんじん にんにく 長ねぎ チンゲン菜 しょうが もやし レタス あさつき レモン 干しいたけ たけのこ	682	25.6
16 火	牛乳 照り焼きチキンバーガー 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	丸パン ジャがいも 片栗粉 砂糖 油	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しょうが 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 メロン	601	25.5
17 水	発酵乳 ポークカレーライス もやしのサラダ さくらんぼ	発酵乳 豚肉 青大豆 チーズ	米 麦 ジャがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ しょうが もやし キャベツ さくらんぼ	651	20.7
18 木	【開校記念献立】 牛乳 赤飯 めかじきの西京焼き 花浸し 紅白白玉汁	牛乳 めかじき 卵 ささげ わかめ みそ	米 白玉粉 砂糖 ごま 油	こまつな にんじん キャベツ 長ねぎ	619	26.7
19 金	牛乳 ご飯 車ふと野菜のうま煮 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 昆布 みそ	米 麦 ジャがいも こんにやく 車ふ 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな ごぼう さやいんげん もやし キャベツ	641	21.5
22 月	牛乳 スパイシーナポリタン パンチビーンズ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン レンズ豆 ひよこ豆 寒天	スパゲッティ 片栗粉 砂糖 油	にんじん ホールトマト セロリー たまねぎ マッシュルーム ピーマン ぶどうジュース	676	26.7
23 火	牛乳 ご飯 鮭のピザソース焼き わかめサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 鮭 ベーコン レンズ豆 チーズ わかめ	米 麦 ジャがいも 砂糖 油	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ セロリー にんにく	633	27.58
24 水	牛乳 ご飯 家常豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 油	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ 長ねぎ 大豆もやし チンゲン菜	659	26
25 木	牛乳 トースト コーンサラダ 白いんげん豆のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	食パン ジャがいも 砂糖 小麦粉 バター 油	にんじん こまつな キャベツ もやし コーン たまねぎ りんご しょうが マッシュルーム	663	22.4
26 金	【高知県料理】 牛乳 かつおめし ぐる煮 ごぼうのから揚げ オレンジ	牛乳 かつお 刻みのり	米 麦 さといも さつまいも こんにやく 片栗粉 小麦粉 砂糖 油	にんじん しょうが だいこん しめじ さやえんどう ごぼう オレンジ	627	24.7
29 月	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き 五目豆煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ みそ	米 あられ麩 こんにやく 砂糖 ごま 油	にんじん ごぼう 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	655	28.9
30 火	牛乳 ジャージャーめん じゃこサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ 大豆 寒天	中華めん 片栗粉 砂糖 ごま 油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ アセロラジュース	619	26.4

◎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

636 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

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

目安は一口30回

しっかりよくかんで食べよう！