



6月学校給食献立予定表



平成29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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	牛乳 ごはん 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	牛乳 とり肉 高野豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ だいこん 小松菜	609	22.7
2 金	牛乳 ふたキムチ丼 中華コーンスープ メロン	牛乳 ふた肉 豆腐 たまご	米 油 さとう でんぶん ごま	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ もやし しょうが キャベツ コーン メロン	626	22.5
5 月	牛乳 ご飯 ししゃもの天ぷら かみかみあえ 骨太みそ汁	牛乳 ししゃも すりめ サラダこんぶ ベーコン みそ	米 麦 油 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ 切干だいこん 玉ねぎ 小松菜	675	24.5
6 火	牛乳 シンガポールチキンライス きゅうりの薄切り とうがんスープ マンゴープリン	牛乳 とり肉 アガー 生クリーム	米 麦 さとう 油 でんぶん	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ とうがん チンゲン菜 レモン マンゴージュース	606	22.2
7 水	牛乳 きなこ揚げパン 豆腐だんごスープ じゃがいものごまドレサラダ	牛乳 きな粉 豆腐 とり肉 たまご みそ	油 コッペパン さとう ごま 春雨 パン粉 でんぶん じゃがいも	白菜 しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ	630	22.8
8 木	牛乳 ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き ひよこ豆のサラダ わかめスープ	牛乳 メルルーサ みそ ひよこ豆 生わかめ	米 マヨネーズ 油 でんぶん さとう	レモン 玉ねぎ パセリ にんじん 小松菜 キャベツ 長ねぎ	681	24.5
9 金	牛乳 うめじゃこご飯 生揚げと野菜のにも 野菜のおひたし あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ ふた肉 粉寒天	米 麦 ごま さとう 油 じゃがいも	梅干し にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 もやし ぶどうジュース	673	26.3
12 月	牛乳 とりごぼうピラフ ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	牛乳 とり肉 ベーコン レンズ豆	米 麦 バター 油 じゃがいも	ごぼう マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン コーン 玉ねぎ パセリ にんじん かぶ キャベツ ホールトマト しょうが にんにく	592	18.5
13 火	牛乳 鮭ご飯 じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁	牛乳 さけ ふた肉 とうふ みそ	米 麦 ごま 油 じゃがいも さとう でんぶん	にんじん 玉ねぎ さやえんどう なめこ 長ねぎ	656	25.8
14 水	牛乳 ジャージャー麺 海藻バリバリサラダ さくらんぼ	牛乳 ふた肉 大豆 みそ 海藻	油 中華めん さとう でんぶん ワンタンの皮	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ 小松菜 さくらんぼ	607	23.2
15 木	牛乳 セサミンパン 魚のプロバンスソース 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳 タラ とり肉 豆腐	セサミンパン 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく ホールトマト トマトピューレ にんじん キャベツ	583	28.3
16 金	牛乳 赤飯 鮭の照り焼き 茎わかめきんぴら すまし汁 二色ゼリー	牛乳 ささげ さけ 寒天 さつまあげ はんぺん 茎わかめ	米 もち米 ごま でんぶん 油 こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 クランベリージュース	607	28.4
19 月	牛乳 ご飯 さばのごまみそ焼き いそ煮 青菜とあられふのすまし汁	牛乳 さば みそ ひじき 大豆 けずり節	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく じゃがいも あられふ	にんじん 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	594	27.3
20 火	牛乳 アマトリチャーナ イタリアンサラダ パンナコッタ	牛乳 いか えび ベーコン 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	ペンネマカロニ 油 さとう	玉ねぎ にんにく 赤トウガラシ ホールトマト レモン トマト 黄ピーマン キャベツ こまつな にんじん	582	22.2
21 水	牛乳 鶏飯 がね 冷凍みかん	牛乳 たまご とり肉	米 麦 油 さとう ごま さつまいも 小麦粉 米粉	干しいたけ しょうが にんじん にんにく えのきたけ 長ねぎ こまつな ごぼう 玉ねぎ 冷凍みかん	679	20.9
22 木	牛乳 麦ご飯 八宝菜 青菜のスープ	牛乳 ふた肉 いか えび 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ きくらげ にんじん たけのこ 玉ねぎ はくさい ちんげんさい キャベツ えのきたけ	599	26.8
23 金	牛乳 ご飯 手作りふりかけ うずら卵と野菜の煮物 みそ汁	牛乳 粉かつお みそ とり肉 うずら卵 豆腐 ちりめんじゃこ わかめ	米 ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも でんぶん	干しいたけ ごぼう たけのこ にんじん 小松菜 長ねぎ	659	26.5
26 月	牛乳 丸パン キャベツたっぷりメンチカツ ポイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 ふた肉 とり肉 たまご ベーコン 白インゲン豆	丸パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ セロリー にんじん にんにく 小松菜	617	27.0
27 火	牛乳 麦ご飯 四川豆腐 にらたまスープ メロン	牛乳 とうふ ふた肉 とり肉 たまご	米 麦 油 さとう でんぶん	玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく チンゲン菜 にら メロン	624	25.7
28 水	牛乳 えだまめご飯 切干大根いり卵焼き 大根ときゅうりの辛味づけ みだくさん汁	牛乳 豆腐 たまご みそ 油揚げ	米 麦 ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも	えだまめ 切干だいこん 干しいたけ にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり 小松菜 長ねぎ	598	22.0
29 木	牛乳 冷やしきつねうどん 和風サラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 油揚げ けずり節 しらす干し たまご	うどん さとう 油 小麦粉 バター 甘納豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ だいこん キャベツ にんにく	663	22.6
30 金	牛乳 ひじきごはん いかの風味焼き 野菜の辛子あえ いなか汁	牛乳 ひじき 油あげ 大豆 いか みそ ふた肉 豆腐	米 麦 油 こんにやく さとう ごま じゃがいも	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ さやいんげん ごぼう だいこん	608	27.1
◎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	24.4
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	24.0

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

