



6月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 火	○	卵とじうどん 竹輪の磯部揚げ 変わりきざみキャベツ	牛乳 鶏肉 卵 竹輪 あおのり 油揚げ	うどん さとう でんぶん 油 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな	619	26.2	
2 水	○	ピザトースト フライドポテトサラダ カラフル野菜スープ	牛乳 ウィンナー チーズ 豚肉	食パン ジャがいも さとう 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん こまつな もやし キャベツ ズッキーニ 赤ピーマン さやいんげん	600	24.2	
3 木	○	ご飯 鶏肉の南部焼き 海藻サラダ いなか汁	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 糸寒天 豆腐 油揚げ	米 麦 さとう ごま ごま油 油 こんにゃく	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	632	25.6	
4 金	○	【歯と口の健康週間①】 麦ごはん 鯖の西京焼き かみごたえきんぴら みそ汁	牛乳 さわら 西京みそ するめ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 さとう 油 こんにゃく ごま	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな 長ねぎ	610	28.0	
7 月	○	【歯と口の健康週間②】 五穀ご飯 ししゃものバリバリ揚げ かみかみあえ 根菜のみそ汁	牛乳 ししゃも こんぶ 豆腐 みそ	米 黒米 麦 きび あわ 油 ごま 春巻きの皮 小麦粉 さとう ごま油 こんにゃく	しそ葉 にんじん きゅうり もやし キャベツ 切干し大根 たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	646	24.7	
8 火	○	【歯と口の健康週間③】 ご飯・鉄火みそ 生揚げと野菜の煮物 大根ひじきサラダ	牛乳 大豆 みそ 生揚げ 豚肉 ひじき	米 麦 ごま油 三温糖 さとう 油	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	680	24.9	
9 水	○	【歯と口の健康週間④】 高野豆腐のそぼろ丼 骨太みそ汁 ごぼうのから揚げ	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン みそ 豆乳	米 麦 油 さとう ジャがいも 小麦粉 でんぶん	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ぶなしめじ さやいんげん たまねぎ こまつな ごぼう	661	24.9	
10 木	○	【歯と口の健康週間⑤】 かみかみ炒め焼きそば チョコレートサラダ 果物(メロン)	牛乳 豚肉 あおのり わかめ のり	中華めん 油 ごま ごま油 さとう	切干し大根 にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり メロン	632	24.0	
11 金	○	チキン勝負！バーガー 豆のトマトシチュー きゅうりのピクルス	牛乳 鶏肉 豚肉 金時豆 あずき 赤いんげん	丸パン 油 小麦粉 パン粉 ジャがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	631	26.1	
12 土	ジョア	【体育学習発表会】 ポークカレーライス ポイル野菜のゆかりがけ 冷凍みかん	ジョア 豚肉 豆乳	米 麦 油 小麦粉 ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり 冷凍みかん	686	24.5	
15 火	○	中華丼 春雨サラダ 果物(甘夏)	牛乳 豚肉 ロースハム	米 麦 油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう	たまねぎ しょうが にんじん 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり オレンジ	619	22.2	
16 水	○	ご飯 鮭のポテサラ焼き 野菜のおろし和え 豚汁	牛乳 さけ チーズ 豚肉 みそ	米 麦 ジャがいも さとう マヨネーズ 油 こんにゃく	にんじん ホールコーン グリンピース もやし キャベツ こまつな えのきたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	660	29.4	
17 木	○	五目ずし 沢煮わん 草団子	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 昆布 豚肉 豆腐 あずき	米 さとう 油 でんぶん 白玉粉	干しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう 長ねぎ こまつな 冷凍よもぎ	710	24.2	
18 金	○	スパゲティナポリタン サツマイモチップスサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう さつまいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト グリンピース もやし キャベツ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 パナナ	669	22.0	
21 月	○	ご飯・しそひじき 肉じゃが煮 野菜のおかか和え	牛乳 ひじき 豚肉 けずり節	米 麦 油 さとう ごま ジャがいも	ゆかり にんじん たまねぎ さやえんどう えのきたけ キャベツ もやし	657	24.2	
22 火	○	【1年生枝豆さやとり体験】 枝豆ごはん 焼き魚(鯖) お浸し みそ汁	牛乳 さば けずり節 みそ 生揚げ わかめ	米 麦	えだまめ にんじん えのきたけ こまつな もやし キャベツ しめじ	616	29.1	
23 水	○	仙台麩丼 野菜の梅ごま和え 果物(美生柑)	牛乳 鶏肉 けずり節 卵	米 麦 油 油麩 さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ あさつき きゅうり キャベツ こまつな 梅干し オレンジ	627	24.4	
24 木	○	ぶどうパン 【伊那市のブロッコリー】 ベーコンとブロッコリーのサラダ ブロッコリーのクリームシチュー	牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉	ぶどうパン オリブ油 さとう 油 バター 小麦粉 ジャがいも	にんじん ブロッコリー キャベツ ホールコーン たまねぎ りんご にんにく マッシュルーム	672	25.6	
25 金	ジョア	キャロットライス タンドリーチキン スープカレー ひよこ豆のレモたまサラダ	ジョア 鶏肉 ヨーグルト ひよこまめ	米 麦 バター 油 ジャがいも でんぶん さとう	にんじん にんにく たまねぎ ホールトマト 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン しょうが もやし こまつな キャベツ レモン	660	24.0	
28 月	○	【沖縄県の料理】 しじゅーレー フーチャンプルー もずくスープ	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ けずり節 卵 もずく 豆腐	米 麦 油 車ふ ごま油 ごま	干しいたけ さやいんげん にんじん もやし たまねぎ たら 長ねぎ 万能ねぎ	613	25.2	
29 火	○	【韓国の料理】 ご飯・キムムッチ 春雨チャブチェ トックスープ	牛乳 のり 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 ごま油 ごま さとう 油 はるさめ トック	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ りんご たら 長ねぎ	690	23.4	
30 水	○	メキシカンライス ABCスープ スパイシービーンズ	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆	米 麦 バター 油 マカロニ 小麦粉 でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン セロリー キャベツ こまつな	685	24.2	
◎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	649	25.0
						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0