



# 6月学校給食献立予定表



令和4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 水	○	鶏肉のチリソース丼 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 油 でんぷん じゃがいも さとう はるさめ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん キャベツ もやし きゅうり こまつな チンゲンサイ 長ねぎ にはら	675	23.7	
2 木	○	ジャンバラヤ カラフル野菜スープ かぼちゃのチーズ焼き	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 豚肉 チーズ	米 麦 油 じゃがいも バター	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト さやいんげん にんじん ズッキーニ 赤ピーマン かぼちゃ	637	23.9	
3 金	○	四川豆腐丼 ひじきのナムル オレンジ	牛乳 豚肉 生揚げ ひじき	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きゅうり もやし キャベツ コーン オレンジ	625	25.0	
6 月	○	ご飯 鯖のごまみそ焼き 野菜のおろしあえ すまし汁	牛乳 さば みそ けずり節 豆腐 わかめ	米 さとう ごま 油 あられ麩	にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん 長ねぎ	583	29.3	
7 火	○	磯うどん カリカリ油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 けずり節 鶏肉 わかめ 油揚げ 豆腐	うどん さとう 油 白玉粉	干しいたけ にんじん 長ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし きゅうり たまねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	552	25.4	
8 水	○	エビチャーハン ポテト春巻き わかめスープ	牛乳 鶏肉 えび 卵 ハム 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう じゃがいも マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース パセリ えのきたけ チンゲンサイ こまつな 長ねぎ	626	24.9	
9 木	○	オレンジトースト コールスローサラダ チリコンカン	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげんまめ	食パン バター 油 じゃがいも さとう	マーマレード たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	582	22.1	
10 金	ジョ ア	キーマカレー キャベツサラダ オレンジ	ジョア 豚肉 ひよこまめ	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ コーン にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり オレンジ	619	20.6	
13 月	○	あさりの和風スープスパゲティ マセドアンサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン 昆布 けずり節 あさり 豆乳 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 でんぷん じゃがいも さとう 小麦粉 バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう コーン きゅうり さやいんげん バナナ	640	25.8	
14 火	○	ピザトースト 手作りのピクルス 野菜スープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ 鶏肉	食パン オリーブ油 さとう 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン かぶ セロリ きゅうり にんじん トマト こまつな	535	25.1	
15 水	○	ご飯 いかの香味焼き 野菜のごまびたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 いか けずり節 油揚げ みそ	米 さとう ごま油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん	546	28.4	
16 木	○	【1年生食育体験 枝豆のさやとり】 枝豆ごはん 7品目サラダ 肉じゃが煮	牛乳 豚肉 けずり節 ひじき 油揚げ	米 油 こんにやく じゃがいも さとう マヨネーズ	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし キャベツ コーン	616	23.9	
17 金	○	中華丼 ポリポリ磯大豆 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 なんと いか 大豆 あおのり アガー 生クリーム	米 麦 油 でんぷん ごま油 じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ 黄桃缶	654	24.2	
20 月	○	ご飯 ししゃものごま揚げ レモン和え 生揚げと野菜のみそ汁	牛乳 ししゃも 生揚げ けずり節 みそ	米 油 小麦粉 ごま さとう	だいこん にんじん キャベツ もやし レモン たまねぎ えのきたけ こまつな	646	26.4	
21 火	○	黒砂糖パン ひよこ豆と野菜のスープ ウィンナーとポテトのグラタン	牛乳 豆乳 ウィンナー チーズ ひよこまめ	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく キャベツ かぶ こまつな	619	23.7	
22 水	○	【長野県の郷土料理】 野沢菜ご飯 山賊揚げ お浸し きのこ汁	牛乳 鶏肉 けずり節 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 ごま 油 でんぷん	のざわな漬 にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ	646	29.5	
23 木	○	焼きうどん わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	油 うどん ごま ごま油 はちみつ	にんにく しょうが キャベツ にんじん にはら もやし たまねぎ ピーマン えのきたけ 長ねぎ こまつな みかん缶 黄桃缶 パインアップル	529	23.4	
24 金	ジョ ア	ポークカレーライス ブロッコリーサラダ メロン	ジョア 豚肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし りんご メロン	614	22.7	
27 月	○	ご飯 アジフライ みそけんちん汁 和風ドレッシングサラダ	牛乳 あじ けずり節 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	だいこん にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ ごぼう 長ねぎ こまつな	630	29.8	
28 火	○	豚キムチ丼 華風きゅうり 卵と野菜のスープ	牛乳 豚肉 卵	米 麦 ごま油 さとう ごま油 じゃがいも でんぷん	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ キャベツ もやし にはら きゅうり しょうが にんじん えのきたけ チンゲンサイ	575	24.5	
29 水	○	醤油つけ麺 煮豚 つぶつぶみかんゼリー	牛乳 煮干し けずり節 豚肉 アガー	中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん	干しいたけ にんにく しょうが にんじん キャベツ はくさい もやし 長ねぎ たまねぎ オレンジジュース みかん缶	623	28.1	
30 木	○	カレーミートドッグ カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	コッペパン 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ コーン りんご セロリ しめじ	568	25.5	
◎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	606	25.3
						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0