



6月学校給食献立予定表



令和5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 木	○	ジャージャー丼 白玉スープ みしょうかん	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 麦 ごま油 さとう でんぷん 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ には 美生柑	619	23.9	
2 金	○	ひじきごはん 鶏肉のから揚げ 豚汁	牛乳 けずり節 ひじき 油揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 こんにやく	にんじん さやいんげん しょうが にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ	648	26.5	
5 月	○	パインパン 鶏肉のガーリック焼き ラタトゥイユ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	パインパン オリーブ油 さとう	にんにく りんご たまねぎ なす にんじん スズキーニ ホールトマト トマト さやいんげん トマトジュース	584	27.4	
6 火	○	五穀ごはん 擬製豆腐 野菜の梅ごま和え えのきとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 けずり節 みそ わかめ	米 黒米 麦 きび あわ 油 さとう ごま	にんじん さやいんげん 干ししいたけ きゅうり キャベツ こまつな 梅干し だいこん えのきたけ 長ねぎ	582	26.2	
7 水	○	【北海道の料理】 豚丼 骨太みそ汁 メロン	牛乳 豚肉 けずり節 ベーコン みそ 豆乳	米 麦 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ にんじん こまつな メロン	648	23.7	
8 木	○	【しんじゆく野菜の日】 ご飯 夏野菜のよくばりマーボー 華風きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが なす ビーマン スズキーニ にんにく 長ねぎ きゅうり	601	24.0	
9 金	ジョ ア	カレーあんかけうどん ししゃものごま天ぷら 10品目のサラダ	ジョア 豚肉 油揚げ けずり節 牛乳 ひじき 青大豆 ししゃも	うどん 油 小麦粉 でんぷん ごま さとう マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ れんこん ごぼう さやいんげん もやし グリーンアスパラガス キャベツ ホールコーン	636	30.3	
12 月	○	コーンピラフのクリームソースかけ トマトサラダ サングリアゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 アガー	米 バター 油 小麦粉 さとう	ホールコーン たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース もやし キャベツ トマト りんご オレンジジュース みかん缶	696	22.2	
13 火	○	そぼろごはん 具だくさんのみそ汁 パレンシアオレンジ	牛乳 豚肉 卵 けずり節 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが にんじん こまつな ごぼう ほんしめじ だいこん かぶ 長ねぎ オレンジ	551	22.5	
14 水	○	煮豚入りしょうゆつけ麺 春巻き	牛乳 煮干し けずり節 豚肉	中華めん 油 ごま油 さとう でんぷん 三温糖 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが キャベツ もやし ほうれんそう 長ねぎ たまねぎ にんじん 干ししいたけ ゆでたけのこ	690	27.5	
15 木	○	【韓国の料理】 ご飯・ジャンボのり 春雨チャブチェ わかめスープ	牛乳 ほしりのり 豚肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 ごま さとう 油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン きくらげ りんご しょうが えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ	621	21.7	
16 金	○	ガーリックトースト 野菜のレモンあえ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 あずき 大豆 いんげんまめ	食パン バター オリーブ油 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく パセリ だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー もやし レモン たまねぎ ビーマン マッシュルーム さやいんげん	612	23.8	
19 月	○	ご飯 豚肉のすき焼き 野菜のおろし和え	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐	米 牛脂 しらたき さとう	はくさい ほうれんそう しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん	599	24.4	
20 火	○	梅じゃごごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 大根ひじきサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ けずり節 鶏肉 ひじき 油揚げ	米 麦 さとう でんぷん ごま 油	梅干し とうがん たまねぎ にんじん こまつな だいこん キャベツ きゅうり ブロッコリー	572	23.8	
21 水	○	コーントースト キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 ロースハム チーズ ベーコン	食パン マヨネーズ さとう 油 オリーブ油 シュルマカロニ	ホールコーン にんじん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんにく セロリ スズキーニ トマトジュース トマト	572	23.0	
22 木	○	たらこスパゲティ 和風ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン いか たらこ 生クリーム のり ヨーグルト	スパゲティ 油 バター さとう はちみつ	にんにく たまねぎ しめじ しそ葉 にんじん キャベツ もやし グリーンアスパラガス しょうが 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 パナナ	562	25.5	
23 金	○	仙台麩丼 根菜のみそ汁 草餅	牛乳 鶏肉 けずり節 卵 豆腐 みそ 豆腐 あずき	米 麦 油 油ふ さとう でんぷん 白玉粉	たまねぎ にんじん えのきたけ あさつき ごぼう だいこん れんこん かぶ 長ねぎ こまつな 冷凍よもぎ	738	28.9	
24 土	ジョ ア	【学校公開日】 ドライカレーライス フライドポテトサラダ	ジョア 豚肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールコーン にんじん グリンピース きゅうり もやし キャベツ	613	22.8	
27 火	○	豚肉の生姜焼き丼 キャベツサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 みそ	米 油 さとう	たまねぎ しょうが にんじん もやし ブロッコリー キャベツ りんご なめこ 長ねぎ こまつな だいこん	632	24.3	
28 水	○	ソース焼きそば スパイシービーンズ 小玉すいか	牛乳 豚肉 あおりの 大豆	油 むし中華めん 小麦粉 でんぷん	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ビーマン 小玉すいか	563	24.8	
29 木	○	【1年生の枝豆さやとり】 枝豆ごはん 肉じゃがが煮 野菜の塩昆布あえ	牛乳 豚肉 けずり節 塩昆布	米 油 つきこんにやく じゃがいも さとう ごま	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	574	21.8	
30 金	○	フィッシュバーガー かぶのスープ アセロラゼリー	牛乳 まかじき いんげんまめ アガー	米粉ミックス粉パン 油 小麦粉 パン粉 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ トマト アセロラジュース	560	27.6	
◎学校行事や食材料等の都合により、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	612	24.8
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準							650	26.0

