

6月学校給食献立予定表

令和2年

新宿区立落合第六小学校

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
1	月	チリコンカンライス 牛乳 コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんにく もやし ホールトマト グリンピース キャベツ ホールコーン	690	23.8
2	火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ じゃがいも もやし きゅうり	607	22.3
3	水	カレーライス 牛乳【1年生給食開始】 ハニーサラダ	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース キャベツ	715	24.1
4	木	豆入りひじきご飯 牛乳 肉じゃが煮 大根ときゅうりの辛味漬け	牛乳 芽ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも ごま油	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ さやえんどう だいこん きゅうり	654	24.5
5	金	チキンクリームライス 牛乳 フライドビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 大豆	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 赤パプリカ パセリ こまつな もやし きゅうり	698	23.4
8	月	野菜たっぷりうま煮丼 牛乳 磯ポテトビーンズ【しんじゆく野菜の日】	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	米 麦 油 こんにゃく さとう でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな	672	24.5
9	火	家常豆腐丼 牛乳 ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく にんじん たけのこ しょうが 干しいたけ キャベツ ピーマン もやし こまつな	620	25.0
10	水	ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛揚げ 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 でんぷん さとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな 長ねぎ	660	24.9
11	木	豚肉の旨煮丼 牛乳 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま油	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ えのきたけ こまつな	605	26.9
12	金	ご飯 牛乳 青菜のスープ 鶏肉のチリソースがらめ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 油 でんぷん じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ チンゲンサイ じゃがいも	676	22.2
15	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく	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 ごぼう だいこん こまつな	593	24.2
16	火	ハヤシライス 牛乳 ひよこ豆のサラダ	牛乳 豚肉 ひよこまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう でんぷん	にんにく セロリー たまねぎ しょうが ホールトマト にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ	673	21.8
17	水	プルコギ丼 牛乳 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん はるさめ	たまねぎ 長ねぎ にんじん もやし だいずもやし りんご しょうが にんにく にんにく たけのこ チンゲンサイ	609	21.0
18	木	ドライカレーライス 牛乳 カラフルサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ホールコーン にんじん グリンピース こまつな キャベツ もやし りんご	634	19.9
19	金	こんぶご飯 牛乳 車ふと野菜のうま煮 野菜の塩昆布あえ	牛乳 油揚げ 昆布 鶏肉 塩昆布	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも さとう 車ふ ごま	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり	612	21.3
22	月	コーンピラフのクリームソースがけ 牛乳 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 わかめ 糸寒天 赤とさかのり	米 油 小麦粉 さとう ごま	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな もやし	669	21.9
23	火	マーボナス丼 牛乳 いなか汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 こんにゃく	なす にんにく しょうが 長ねぎ じゃがいも ごぼう にんじん だいこん こまつな	618	20.8
24	水	焼肉ビビンバ丼 牛乳 キムチスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん だいずもやし もやし キャベツ 白菜キムチ 長ねぎ	610	23.0
25	木	鶏肉の照り煮丼 牛乳 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 でんぷん さとう	ごぼう にんじん だいこん はくさい 長ねぎ こまつな	663	24.7
26	金	中華丼 牛乳 パリパリサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 油 でんぷん ごま油 ワンタンの皮 さとう	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな もやし キャベツ	616	20.4
29	月	ご飯・のりの佃煮 牛乳 ちくぜん煮	牛乳 のり 鶏肉	米 麦 さとう 油 こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん	560	20.5
30	火	大豆ごはん 牛乳 肉豆腐 即席漬け	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐	米 麦 油 さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	613	24.0

◎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	639	23.0
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0