



6月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立大久保小学校

実施日 日 曜	献立名	材料名			えい 栄 養 価	えい 栄 養 価
		ち ぎんにく 畜肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちよし 体の調子をよくするもの		
1 木	牛乳 ジャーザーめん わかめスープ おかしな半熟目玉焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず みそ とりにく とうふ わかめ かんてん	あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ こまつな おうとうかん	645	26.3
2 金	牛乳 ご飯 ビーマンふりかけ 卵焼きお好みソースがけ 野菜のごまあえ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく たまご あおのり あぶらあげ みそ わかめ	こめ ごま あぶら さとう でんぷん	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ベにしょうが こまつな もやし だいこん えのきたけ ながねぎ	608	27.1
5 月	牛乳 ジャンバラヤ かぶとベーコンのスープ フライドビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィナー いか ひよこまめ だいたず	こめ むぎ パター あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン ピーマン セロリ ほんしめじ にんにく もやし かぶ きゅうり キャベツ	609	21.6
6 火	牛乳 麦ごはん おかかふりかけ とりにく 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 豆腐と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく みそ とうふ	こめ むぎ ごま さとう でんぷん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん ホールコーン えだまめ だいこん しめじ えのきたけ こまつな ながねぎ	661	25.2
7 水	牛乳 フレンチトースト ビーンズシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ	しよくパン さとう パター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ ブロccoli パセリ キャベツ もやし きゅうり	609	25.1
8 木	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 パンサンスー 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう でんぷん あぶら はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ なら ながねぎ きゅうり キャベツ もやし かわちばんかん	659	29.3
9 金	牛乳 わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ 切り干し大根のおひたし 根菜ごまキムチ汁 【歯と口の健康週間献立】	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも チーズ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ はるまきのかわ あぶら こんにやく じゃがいも ごま	しそ葉 きりぼしだいこん もやし コーン こまつな ごぼう にんじん しいたけ だいこん キムチ ながねぎ わけぎ	591	23.8
10 土	牛乳 プルコギ丼 トックスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご かんてん	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん トック	たまねぎ りよくとうもやし にんじん りんご しょうが にんにく なら しいたけ だいこん はくさい こまつな ぶどうジュース	620	23.3
13 火	牛乳 いわしのかばやき丼【入梅献立】 かぶとキャベツのゆかり漬 わかめとえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま	しょうが りよくとうもやし えのきたけ キャベツ こまつな ながねぎ かぶ きゅうり ゆかり	594	25.7
14 水	牛乳 セルフコロッケバーガー ポイルキャベツ 大根と青菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	まるパン あぶら ポテフレーク じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ だいこん こまつな	576	22.0
15 木	牛乳 豚丼 浅漬 豆腐となめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら しらたき やきふ さとう	たまねぎ ながねぎ わけぎ にんじん なめこ はくさい キャベツ きゅうり しょうが	578	25.4
16 金	牛乳 関西風わかめうどん ママママサラダ ふんわりカップケーキ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ツナ ひよこまめ いんげんまめ たまご プレーンヨーグルト	うどん さとう あぶら こむぎこ パター	にんじん こまつな ながねぎ はくさい しいたけ きゅうり キャベツ レモン ねぎ	687	26.3
19 月	牛乳 そばめし のり塩ポテト かきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご	こめ むしちゅうかめん でんぷん あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし なら えのきたけ ながねぎ こまつな	588	20.7
20 火	牛乳 カレーライス シーフードサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ いか	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり すいか	667	24.7
21 水	牛乳 ひじきごはん さばの香味焼き キャベツの甘酢あえ 実だくさん汁	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ だいたず さば とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ	610	28.1
22 木	牛乳 スパゲッティ・ボンゴレロツツ 野菜サラダ レモンスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あさり かんてん	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう	セロリ にんにく たまねぎ にんじん しょうが トマト ピーマン キャベツ もやし きゅうり りんご レモン	622	25.2
23 金	牛乳 麦ごはん いかのかりん揚げ 野菜のいそあえ じゃがいもと豚肉のみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう いか のり ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ キャベツ ながねぎ みかん	618	26.2
26 月	牛乳 豚肉のしぐれごはん めひかりの唐揚げレモンソース 梅おかかあえ すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ めひかり とうふ はんぺん わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぷん こむぎこ	ごぼう しょうが さやいんげん レモン きゅうり きりぼしだいこん もやし うめ たまねぎ ながねぎ	571	26.8
27 火	牛乳 ゆかりごはん さわらのねぎ塩焼き 野菜のおろしあえ 豚汁	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	こめ むぎ すりごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ゆかり しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう	585	26.6
28 水	牛乳 焼きカレーパン カラフルサラダ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	マーガリンパン あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり あかバブリカ コーン りんご セロリ キャベツ にんにく パセリ	590	25.1
29 木	牛乳 五目あんかけ焼きそば わかめと大根の中華あえ 白玉フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご わかめ いか	あぶら むしちゅうかめん さとう でんぷん しらたまご	にんにく しいたけ にんじん たけのこ きゅうり たまねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ だいこん おうとうかん パインかん みかんかん	644	26.1
30 金	牛乳 麦ごはん 豆腐チゲ ひじきのナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん えのきたけ はくさい キムチ ながねぎ なら きゅうり もやし コーン オレンジ	620	27.9
◎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	616 25.4
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

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

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準