



6月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立大久保小学校

実施日 日 曜	献立名	材料名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		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			
3月	牛乳 プルコギ丼 トックスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん トック	たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく しいたけ だいこん はくさい こまつな みしょうかん	594	24.3	
4火	牛乳 ココアパン チリコンカン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ ツナ	ココアパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ もやし	557	24.8	
5水	牛乳 スパゲッティナポリタン 野菜サラダ パインゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ かんでん	スパゲッティ あぶら さとう	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ もやし きゅうり りんご パインジュース パイン	583	23.1	
6木	牛乳 わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ すき昆布のサラダ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも チーズ とうふ みそ	こめ むぎ ごま はるまきの こむぎこ あぶら さとう	しそのは にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ こまつな	583	22.3	
7金	牛乳 ご飯 マーボー豆腐 パンサンスー あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんでん	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ たら きゅうり キャベツ もやし ぶどうジュース	693	29.3	
10月	牛乳 いわしのかばやき丼 かぶとキャベツのゆかり漬け 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 でんぶん さとう ごま	しょうが りんご とうもろこし えのきたけ こまつな ながねぎ かぶ きゅうり キャベツ ゆかり	595	25.7	
11火	牛乳 ご飯 じゃこピーマンふりかけ じゃがいものカレー煮 もやしとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく わかめ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	ピーマン にんじん たまねぎ わけぎ もやし こまつな	610	22.4	
12水	牛乳 ジャンバラヤ チーズとハムのサラダ キャベツとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう とりにつまご ウィンナー ベーコン ハム チーズ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン ピーマン あかピーマン キャベツ にんにく きゅうり	577	20.6	
13木	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 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	
14金	牛乳 あんかけチャーハン 海藻パリパリサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく えび かいそう かんでん	こめ でんぶん さとう あぶら ワンタンのかわ	しょうが ながねぎ にんじん たけのこ だいこん しいたけ みずな キャベツ もやし こまつな おうとう みかん パイン りんご	637	22.0	
17月	乳飲料 麦ごはん おかかふりかけ 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 豆腐と小松菜のみそ汁	にゅういんりょう むぎ とりにく こんぶ とりにつまご とうふ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが にんじん 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	586	22.3	
18火	牛乳 たまごドッグ ポトフ あまなつ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ウィンナー	コッペパン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく しょうが セロリ にんじん しめじ キャベツ なつみかん	598	24.3	
19水	牛乳 豚丼 浅漬け 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 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	579	25.5	
20木	牛乳 関西風わかめうどん マメマメサラダ 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 チョコレート	うどん さとう あぶら こむぎこ バター	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 たまねぎ	653	25.4	
21金	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 でんぶん こむぎこ	ごぼう しょうが さやいんげん レモン きりぼし だいこん きゅうり もやし うめ たまねぎ ながねぎ	582	26.9	
22土	牛乳 カレーライス シーフードサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ いか	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり みしょうかん	654	24.6	
25火	牛乳 ひじきごはん さばの香味焼き キャベツ甘酢あえ みだくさん汁	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ だいず さば とりにつまご とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにやく	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	
26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 だいず ぶたにく	マーガリンパン あぶら こむぎこ パンコ 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 ピーマン コーン りんご セロリ キャベツ にんにく パセリ	577	24.0	
27木	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 のり たまご	こめ あぶら ちゅうかめ でんぶん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし たら えのきたけ ながねぎ こまつな	590	20.7	
28金	牛乳 麦ごはん 豆腐チゲ ひじきのナムル れいとうみかん	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 たら きゅうり もやし コーン みかん	638	28.0	
◎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	604	24.5
5/4~6/10 歯と口の健康週間					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



