

令和7年6月分



給食献立予定表



新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	○	ぶたごぼうピラフ	みそポテト レンズ豆とキャベツのスープ	牛乳、ベーコン、豚肉、みそ、鶏肉、レンズ豆	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、さとう	ごぼう、マッシュルーム、赤パブリカ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、こまつな	658 kcal 23.7 g
3	火	○	ハニートースト	コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム	食パン、バター、はちみつ、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、きゅうり、りょうとうもやし、キャベツ	607 kcal 23.1 g
4	水	○	麦ご飯 	あじの米粉南蛮漬け 切干大根の煮付 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳、あじ、豆腐、みそ、わかめ	米、麦、油、片栗粉、さとう、こんにゃく	長ねぎ、切干大根、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ	605 kcal 28.0 g
歯と口の健康週間（4～10日）								
5	木	○	じゃが芋入り焼きそば	ABCマカロニスープ おかしな目玉焼き 	牛乳、豚肉、あおのり、ベーコン、いんげん豆、チーズ、寒天	中華めん、油、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、りょうとうもやし、にんにく、セロリ、しょうが、ホールトマト、パセリ、あんず	615 kcal 28.4 g
5年生リクエスト給食								
6	金	○	ガバオライス 	ビーフンのソムタム チンゲン菜とエノキタケのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、ひよこ豆	米、麦、油、さとう、ごま油、ピーマン	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ピーマン、赤パブリカ、きゅうり、りょうとうもやし、キャベツ、レモン、えのきたけ、チンゲンサイ	611 kcal 24.3 g
世界の料理（タイ）								
9	月	○	麦ご飯	豆腐の中華うま煮 おかか梅肉和え	牛乳、豚肉、豆腐、粉かつお	米、麦、油、ごま油、さとう、片栗粉	にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、りょうとうもやし、こまつな、ねり梅	597 kcal 23.9 g
10	火	○	ピザトースト 	野菜のスイートチリソース じゃがコロコンスープ	牛乳、ベーコン、ロースハム、チーズ	食パン、油、じゃがいも、さとう、ごま油、片栗粉	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、こまつな、キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、トマト、レモン、しょうが、クリームコーン、とうもろこし、パセリ	564 kcal 24.6 g
11	水	○	黒米入り 五穀ご飯 	いわしの梅煮 じゃが芋の変わりきんぴらいなか汁	牛乳、いわし、さつま揚げ、豚肉	米、麦、あわ、きび、黒米、オリーブ油、じゃがいも、さとう、油、こんにゃく	梅干し、しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、長ねぎ、こまつな	572 kcal 25.6 g
入梅給食（11日）								
12	木	○	あさりの和風スープスパゲッティ	マセドアンサラダ アップルケーキ	牛乳、ベーコン、あさり	スパゲッティ、油、片栗粉、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、干しいたけ、えのきたけ、こまつな、とうもろこし、きゅうり、りんご、レモン	600 kcal 21.6 g
13	金	○	チンジャオロース丼	キャベツの華風漬け 具だくさん中華スープ	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、ピーマン、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にら	612 kcal 25.7 g
16	月	○	わかめご飯 	和風ポトフ 黒糖わらびもち	牛乳、ちりめんじゃこ、生わかめ、豚肉、きな粉	米、麦、油、じゃがいも、わらびもち粉、黒砂糖、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、こまつな	666 kcal 27.1 g
和菓子の日（16日）								
17	火	○	パイパン	鶏肉のバーベキューソース 豆とツナのサラダ とりささみのスープ	牛乳、鶏肉、いんげん豆、ツナ、鶏肉	パイパン、さとう、油、オリーブ油、片栗粉、ごま油	りんご、レモン、たまねぎ、セロリ、キャベツ、にんじん、パセリ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ	586 kcal 33.2 g
18	水	○	ぶた肉のうま煮丼	ポテトサラダ メロン	牛乳、豚肉	米、麦、油、こんにゃく、さとう、片栗粉、じゃがいも、バター	ごぼう、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、きゅうり、とうもろこし、メロン	580 kcal 21.2 g
19	木	○	長崎ちゃんぽん 	きゅうりのピリ辛漬け フルーツかんざらし 	牛乳、豚肉、えび、いか、なると	チャンポンめん、油、ラード、さとう、ごま油、白玉粉、黒砂糖	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、りょうとうもやし、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、パイナップル、黄桃缶、りんご缶	604 kcal 28.1 g
郷土料理（長崎県）								
20	金	○	麦ご飯	さばのピリ辛焼き ひじきの五目煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、さば、みそ、ひじき	米、麦、さとう、ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、にんじん、れんこん、こまつな、たまねぎ	591 kcal 25.5 g
23	月	○	焼き鳥丼	小松菜と人参のツナ和え わかめスープ	牛乳、鶏肉、ツナ、豚肉、わかめ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油	しょうが、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、りんご、にんにく、えのきたけ	636 kcal 28.7 g
24	火	○	スパゲッティナポリタン 	コールスローサラダ スイートポテト	牛乳、豚肉、ウィンナー、チーズ、生クリーム	スパゲッティ、バター、油、オリーブ油、さとう、さつまいも	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、きゅうり、とうもろこし、にんにく、レモン	611 kcal 24.7 g
お誕生給食（6月）								
25	水	○	麦ご飯	西湖豆腐 元氣サラダ	牛乳、豚肉、豆腐、ロースハム、布、糸削り	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、トマト、長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	640 kcal 29.2 g
26	木	○	ショートニングパン 	豚肉のオレガノソース フレンチポテト とり肉とレンズ豆のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、レンズ豆	ショートニングパン、油、じゃがいも	にんにく、鷹の爪、たまねぎ、エリンギ、ホールトマト、しょうが、にんじん、だいこん、こまつな	640 kcal 30.0 g
27	金	○	ばら寿司 	大根とぶた肉の炊いたん 水無月 	牛乳、さば、豚肉	米、さとう、こんにゃく、くずでん粉、白玉粉、小麦粉、甘納豆	しょうが、にんじん、ごぼう、干しいたけ、かんぴょう、さやいんげん、だいこん、こまつな	645 kcal 22.1 g
京都府・夏越の献給食（30日）								
28	土	○	米粉のチキンカレー	じゃこサラダ	牛乳、鶏肉、レンズ豆、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	668 kcal 28.0 g
学校公開日								

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



6月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	619	25.3
	650	26.0