

令和6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
3	月	○	ガバオライス 	ヤムウンセン チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、豆腐	米、麦、油、さとう、ごま油、はるさめ	にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、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	630 kcal 25.9 g
			世界の料理（タイ）					
4	火	○	チンジャオロース井	具だくさん中華スープ	牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐	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、長ねぎ、にら、こまつな	595 kcal 24.6 g
5	水	○	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	612 kcal 23.1 g
6	木	○	麦ご飯 	厚揚げのカレー炒め 元氣サラダ 骨太みそ汁	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、ロースハム、昆布、糸削り、ベーコン	米、麦、油、さとう、ごま油、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、トマト、こまつな	649 kcal 26.2 g
			歯と口の健康週間（4～10日）					
7	金	○	盛岡じゃじゃ麺	けの汁 雁月	牛乳、豚肉、大豆、八丁みそ、高野豆腐、油揚げ	うどん、油、ごま油、さとう、片栗粉、こんにゃく、小麦粉、黒砂糖、ごま	りょうとうもやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、だいこん、ごぼう、わらび	632 kcal 28.0 g
			郷土料理（岩手県）					
10	月	○	梅じゃこご飯 	ホキのみそ焼き いなかな汁 あじさいゼリー	牛乳、ちりめんじゃこ、ホキ、みそ、豆腐、油揚げ、寒天	米、麦、ごま、さとう、油、こんにゃく、さといも	カリカリ梅干し、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ぶどうジュース	578 kcal 26.7 g
			入梅給食（10日）					
11	火	○	中華丼 	海藻サラダ ぶた肉と厚揚げのキムチスープ	牛乳、豚肉、いか、なると、わかめ、赤とさかのり、生揚げ、みそ	米、麦、油、片栗粉、ごま油、さとう、ごま	しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、だいこん、にんにく、白菜キムチ、長ねぎ	611 kcal 27.4 g
12	水	○	カレーヴォルストパン 	手作りのピクルス カルトフェルズuppe 	牛乳、ウィンナー、ベーコン、鶏肉	コッペパン、油、オリーブ油、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、かぶ、きゅうり、たまねぎ、にんにく	587 kcal 23.3 g
			世界の料理（ドイツ）					
13	木	○	ぶたごぼうピラフ	カルシウムビーンズ 豆とキャベツのスープ	牛乳、ベーコン、豚肉、高野豆腐、大豆、ちりめんじゃこ、鶏肉、レンズ豆	米、麦、油、片栗粉、さとう、ごま	ごぼう、マッシュルーム、赤パプリカ、とうもろこし、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	665 kcal 29.8 g
14	金	○	黒米入り五穀ご飯	和風ポトフ ミルクわらびもち 	牛乳、豚肉、生揚げ、きな粉	米、麦、あわ、きび、黒米、油、じゃがいも、わらびもち粉、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	687 kcal 26.2 g
			和菓子の日（16日）					
17	月	○	キムチチャーハン	じゃが芋ともやしのスープ チョコタッフィ	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、大豆	米、麦、油、ごま油、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、白菜キムチ、長ねぎ、とうもろこし、ピーマン、干しいたけ、にんにく、りょうとうもやし、こまつな	629 kcal 28.6 g
18	火	○	焼き鳥丼	野菜のごま和え わかめスープ	牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま、ごま、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、りょうとうもやし、たまねぎ、えのきたけ	645 kcal 28.5 g
19	水	○	ツナとトマトのスパゲッティ	キャベツサラダ	牛乳、ベーコン、ツナ	スパゲッティ、油、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、こまつな、キャベツ、りんご	609 kcal 25.4 g
20	木	○	麦ご飯	鯖のピリ辛焼き 野菜の白和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、さば、豆腐、みそ	米、麦、さとう、ごま油、ごま、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、たまねぎ、こまつな	590 kcal 27.0 g
21	金	○	きなこ揚げパン 	バリバリポテトの野菜サラダ タンタン風ごまみそスープ レモンカッシュゼリー	牛乳、きな粉、豚肉、みそ、豆腐、寒天	ショートニングパン、さとう、じゃがいも、油、ごま	にんじん、こまつな、キャベツ、にんにく、しょうが、干しいたけ、りょうとうもやし、長ねぎ、レモン	630 kcal 23.1 g
			5年生リクエスト給食					
22	土	○	ひよこ豆入りポークカレー	小松菜と人参のツナ和え	牛乳、豚肉、豆乳、ひよこ豆、ツナ	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな、りんご	665 kcal 23.5 g
			学校公開日					
25	火	○	しょうゆラーメン	鶏肉のから揚げ きゅうりのピリ辛漬け	牛乳、豚肉、鶏肉	ラーメン、油、さとう、油、片栗粉、ごま油	水煮メンマ、にんにく、しょうが、にんじん、もやし、とうもろこし、こまつな、長ねぎ、きゅうり	635 kcal 22.1 g
26	水	○	麦ご飯	西湖豆腐 じゃが芋の中華風ごま和え	牛乳、豚肉、豆腐、ロースハム	米、麦、油、さとう、片栗粉、じゃがいも、ごま油、ごま	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、きゅうり	655 kcal 29.5 g
27	木	○	チキンライス 	ビーンズサラダ メロン 	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、大豆、ツナ	米、麦、油、オリーブ油、さとう	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、レモン、メロン	632 kcal 24.7 g
			お誕生給食					
28	金	○	ばら寿司 	大根と豚肉の炊いたん 水無月 	牛乳、さば、油揚げ、高野豆腐、豚肉	米、さとう、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、さやいんげん、だいこん、こまつな	671 kcal 24.7 g
			京都府・夏越の祇い給食（30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

3・4学年 1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

619

25.3

650

26.0