



6月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立戸塚第二小学校

実施日	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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2月	ショートニングパン 牛乳 魚のガーリックフライ ポイル野菜 シェルマカロニのスープ	牛乳 めかじき ベーコン	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 シェルマカロニ	キャベツ こまつな セロリ たまねぎ にんじん コーン	602	27.4
3火	とりごぼうピラフ 牛乳 ジャーマンポテト 卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 卵	米 麦 片栗粉 じゃがいも 油	にんにく ごぼう マッシュルーム コーン さやえんどう たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	614	25.4
4水	ご飯 鉄火みそ 牛乳 八珍豆腐 しょうがドレッシングサラダ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 いか 豆腐	米 油 さとう 片栗粉 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にら だいこん もやし こまつな	608	27.9
5木	けんちんうどん 牛乳 ポテトいそ大豆 冷凍パイン	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 かえりじゃこ 青のり	うどん こんにゃく 油 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな 冷凍パイン	594	25.9
6金	四川豆腐丼 牛乳 春雨サラダ ゆでそらまめ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 さとう 油 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな キャベツ もやし きゅうり そらまめ	669	29.1
9月	きんぴらおこわ 牛乳 かみかみサラダ すまし汁 【しんじゆく野菜の日】	牛乳 鶏肉 ちくわ さきいか ちりめんじゃこ	米 もち米 油 こんにゃく さとう ごま油 白玉ふ	しょうが にんじん ごぼう もやし こまつな 切干大根 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ たけのこ	609	28.9
10火	ミーゴレン風焼きそば 牛乳 ビーフンスープ ミックスフルーツ 【インドネシア料理】	牛乳 鶏肉 いか 寒天	蒸し中華めん 油 ビーフン さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら たけのこ キャベツ 長ねぎ こまつな パイン缶 みかん缶 りんご缶	569	23.6
11水	梅わかめご飯 牛乳 鶏のから揚げ おひたし いなか汁	牛乳 炊きこみわかめ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 油 片栗粉 さとう こんにゃく さつまいも	梅干し しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	598	21.8
12木	焼きカレーパン 牛乳 カラフルサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも ABCマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし みずな きゅうり コーン えだまめ セロリ パセリ	581	23.6
13金	いわしご飯 牛乳 ひじき煮 みそ汁	牛乳 いわし ひじき 大豆 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	582	22.6
16月	枝豆とじゃこのご飯 牛乳 肉じゃが煮 梅肉あえ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 油 じゃがいも さとう	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん もやし こまつな 梅干し	576	23.3
17火	スパゲッティ ナポリタンソース 牛乳 キャロットドレッシングサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 寒天	スパゲッティ さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	598	21.7
18水	鮭ご飯 牛乳 ごま酢あえ じゃがもち汁	牛乳 サケ 鶏肉	米 麦 さとう ごま ねりごま じゃがいも 油 片栗粉	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ だいこん 長ねぎ	568	22.9
19木	ピザサンド 牛乳 はちみつレモンレサダ パスタスープ	牛乳 ツナ 鶏肉 ピザチーズ	まるパン はちみつ 油 じゃがいも スパゲッティ	にんにく たまねぎ エリンギ コーン ピーマン にんじん キャベツ きゅうり えだまめ レモン こまつな	574	24.8
20金	ご飯 牛乳 サバ文化干し 大根ひじきサラダ なめこ汁	牛乳 サバ ひじき 豆腐 みそ	米 麦 さとう 油	だいこん キャベツ きゅうり コーン なめこ こまつな 長ねぎ	581	28.6
21土	ビビンバ 牛乳 冬瓜(とうがん)スープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 寒天	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく 長ねぎ たまねぎ とうがん にら オレンジジュース	587	21.0
24火	シシジュシー 牛乳 イナムドゥチ汁 黒みつきなこもち 【沖縄料理】	牛乳 豚肉 昆布 さつまいも かまぼこ みそ 豆腐 きな粉	米 麦 こんにゃく 油 白玉粉 さとう 黒砂糖	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	603	23.1
25水	チンジャオロース丼 牛乳 青菜のスープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ こまつな にら 小玉すいか	572	21.8
26木	ホットドッグ 牛乳 ツナサラダ かぶのスープ	牛乳 ウインナー ツナ ベーコン レンズまめ	コッパンパン 油 さとう ごま油	キャベツ にんじん もやし きゅうり みずな こまつな レモン たまねぎ コーン かぶ	615	25.7
27金	ご飯 牛乳 ちぐさ焼き おろしあえ 豚汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ	620	26.6
30月	大豆入りドライカレー 牛乳 ほうれんそうのサラダ ミルクみなづき(水無月)	牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 麦 油 さとう 甘納豆	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん エリンギ ほうれんそう キャベツ もやし コーン	672	24.6
◎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	600 24.8
					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。



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか
意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もう
と思ってから、さらに
10回かむようにする



★かみこたえのある
食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、
飲み物で流し込まない

