令和７年度　6月

給食献立表

新宿区立戸塚第三小学校

実施日 日	曜日	飲み物	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	チンジャオロース丼　中華スープ あじさいゼリー	牛乳　豚肉　みそ 豆腐　粉寒天　カルピス	精白米　米粒麦　油 砂糖　でんぷん　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　きくらげ　こまつな ぶどうジュース	590	20.8
3	火	牛乳	かつお飯　じゃがいもの土佐煮 どろめ汁　高知県の料理	牛乳　かつお　鶏肉 ちくわ　粉かつお　わかめ しらす　みそ　豆腐	精白米　米粒麦　油 でんぷん　米粉　砂糖 こんにゃく　じゃがいも	しょうが　にんじん　たまねぎ グリンピース　長ねぎ	623	28.5
4	水	牛乳	ジャージャー麺　にらたまスープ スイカ	牛乳　豚肉　大豆　みそ 鶏肉　卵	油　中華麺　ごま油 砂糖　でんぷん	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　長ねぎ　にら　スイカ	602	26.9
5	木	牛乳	セサミトースト　魚介のトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳　ベーコン　たら いか　あさり　ひよこ豆 大豆　ツナ	食パン　バター　油 はちみつ　白ごま　砂糖 じゃがいも　オリーブ油	にんにく　ピーマン　なす　たまねぎ ホールトマト　にんじん　もやし　きゃべつ	589	28.9
6	金	牛乳	ご飯　白いんげん豆のコロッケ キャベツのレモンあえ　大根の味噌汁	牛乳　鶏肉　みそ 白いんげん豆	精白米　油 ポテトフレーク じゃがいも　小麦粉 パン粉　砂糖	たまねぎ　もやし　にんじん　きゃべつ レモン汁　えのき　だいこん　こまつな	648	20.8
9	月	牛乳	あさりのスープパスタ　海藻サラダ お豆かりんとう	牛乳　ベーコン　昆布 あさり　ひじき　わかめ 大豆	スパゲティ　オリーブ油 油　でんぷん　砂糖 ごま油　白ごま さつまいも	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　えのき　こまつな きゃべつ　だいこん	638	25.1
10	火	牛乳	チキンカレーライス　和風ツナサラダ 茹でそらまめ	牛乳　鶏肉　ひじき ツナ	精白米　油 小麦粉　じゃがいも 砂糖	にんにく　たまねぎ　にんじん　もやし だいこん　きゃべつ　そらまめ	653	25.8
11	水	牛乳	いわしのかば焼き丼　野菜の梅肉あえ けんちん汁　入梅こんだて	牛乳　いわし　鶏肉 豆腐	精白米　米粒麦　油 でんぷん　砂糖	しょうが　にんじん　きゅうり　もやし こまつな　ねり梅　ごぼう　だいこん 長ねぎ　ほうれんそう	660	26.8
12	木	牛乳	セルフフィッシュバーガー とうもろこしスープ　冷凍パイン	牛乳　たら　ベーコン	丸パン　油　小麦粉 パン粉　じゃがいも でんぷん	にんじん　きゃべつ　こまつな　パセリ たまねぎ にんにく しょうが パイナップル ホールコーン　クリームコーン	598	22.4
13	金	牛乳	麦ご飯　肉豆腐　みそドレサラダ	牛乳　豚肉　豆腐 みそ	精白米　米粒麦　油 こんにゃく　砂糖 ごま油	にんじん　たまねぎ　さやいんげん だいこん　きゃべつ　こまつな	584	24.9
14	土	牛乳	キムたくご飯　のり塩いももち 春雨スープ	牛乳　豚肉　あおのり 鶏肉	精白米　米粒麦　油 砂糖　ごま油　じゃがいも でんぷん　はるさめ	にんじん　キムチ　たくあん　にんにく たけのこ　たまねぎ　きゃべつ チンゲンサイ	625	21.3
17	火	牛乳	きなこ揚げパン　ポトフ 鉄骨サラダ	牛乳　きなこ　鶏肉 白いんげん豆　ひじき チーズ　ちりめんじゃこ	油　ミルクパン 砂糖　じゃがいも 白ごま　ごま油	セロリ　にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　きゃべつ　パセリ　もやし こまつな	602	25.2
18	水	牛乳	ご飯　焼き魚　切干大根の煮物 豚汁	牛乳　さば　油揚げ 豚肉　みそ	精白米　油　砂糖 こんにゃく　じゃがいも	切干大根　にんじん　さやいんげん ごぼう　だいこん　たまねぎ　長ねぎ	613	27.8
19	木	牛乳	チリビーンズライス　マカロニサラダ メロン	牛乳　豚肉　大豆	精白米　米粒麦　油 砂糖　じゃがいも マカロニ	にんにく　しょうが　セロリ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム缶　きゃべつ トマトジュース　きゅうり　ホールコーン りんご　メロン	638	25.2
20	金	牛乳	麦ご飯　ヤンニョムチキン　ナムル わかめスープ　韓国の料理	牛乳　鶏肉　豆腐　わかめ	精白米　油　でんぷん 砂糖　ごま油　米粒麦	しょうが　にんにく　だいずもやし にんじん　ほうれんそう　たまねぎ　えのき 長ねぎ	647	26.0
23	月	牛乳	ぶどうパン ほうれん草ときのこのオムレツ イタリアンサラダ　ミネストローネ	牛乳　鶏肉　卵 チーズ　鶏肉　レンズ豆	ぶどうパン　油 砂糖　オリーブ油 じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう しめじ　にんにく　レモン汁　トマト きゃべつ　きゅうり　こまつな　セロリ トマトジュース　ホールトマト	633	31.0
24	火	牛乳	えびクリームライス キャロットソースサラダ　さくらんぼ	牛乳　えび　あさり 豆乳	精白米　米粒麦　油 じゃがいも　米粉　砂糖	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム缶 にんにく　グリンピース　赤パプリカ きゃべつ　もやし　きゅうり　ほうれんそう さくらんぼ	595	21.6
25	水	牛乳	梅ご飯　ちくわの煮物 コーンサラダ	牛乳　鶏肉　竹輪	精白米　米粒麦　白ごま 油　こんにゃく じゃがいも　砂糖	カリカリ梅干し　ゆかり　にんじん たまねぎ　干ししいたけ　さやいんげん きゃべつ　もやし　ホールコーン　りんご	616	22.7
26	木	牛乳	カレーうどん　磯お浸し 黒砂糖蒸しパン	牛乳　豚肉　海苔　豆乳	冷凍うどん　油　砂糖 でんぷん 小麦粉 黒砂糖	にんじん　たまねぎ　きゃべつ　長ねぎ こまつな　もやし　レーズン	615	23.0
27	金	牛乳	ご飯　鮭の照り焼き さつま揚げと根菜の炒め煮　沢煮椀	牛乳　鮭　さつま揚げ 昆布　豚肉	精白米　でんぷん　油 こんにゃく　砂糖 さといも	しょうが　にんじん　だいこん　たまねぎ さやいんげん　干ししいたけ　たけのこ ほうれんそう	565	28.0
30	月	牛乳	衣笠丼　野菜の浅漬け　京都府の料理 ミルク水無月ゼリー	牛乳　油揚げ　卵 粉寒天	精白米　米粒麦 油　砂糖　甘納豆	たまねぎ　にんじん　万能ねぎ　きゅうり かぶ　だいこん　しょうが	618	21.1

◆お米は、国産ブレンド米を使います。
◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

１日あたりの平均	617	24.9
３・４学年１人１回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

本のマークがついている日はブックメニューの日です。今月の読書週間にちなんで給食の食品が登場する本を紹介します。詳しくは裏面をご覧ください。

裏面あり