

2017年 6月



6月こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

| 日       | 主食                   | 牛乳 | おかず                                             | 赤の仲間<br>血や肉になる                            | 黄の仲間<br>熱や力になる                                    | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                                                                       | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------|----------------------|----|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1<br>木  | 黒砂糖パン                | ○  | シェパースパイ<br>マカロニサラダ<br>かきたまスープ<br><b>イギリスの料理</b> | 牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、<br>生クリーム、チーズ、ベーコン、卵        | 黒砂糖パン、ひまわり油、小麦粉、<br>さとう、じゃがいも、マカロニ、<br>でんぷん       | にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、<br>もやし、キャベツ、はくさい、えのきだけ、こまつな                                     | 602 kcal<br>24.2 g |
| 2<br>金  | 五穀ゆかりごはん             | ○  | めだいの照り焼き<br>かみかみサラダ<br>豚汁<br><b>かみかみメニュー</b>    | 牛乳、めだい、ちりめんじゃこ、<br>豚かた肉、油揚げ、みそ            | 米、玄米、麦、きび、あわ、白ごま、<br>さとう、でんぷん、ひまわり油、<br>ごま油、こんにゃく | ゆかり、しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、<br>こまつな、切干大根、ごぼう、だいこん、たまねぎ                                      | 610 kcal<br>28.1 g |
| 5<br>月  | サンマーめん               | ○  | じゃこサラダ<br>杏仁豆腐                                  | 牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、<br>ちりめんじゃこ、粉寒天、<br>生クリーム | 蒸し中華めん、ひまわり油、<br>でんぷん、ごま油、さとう                     | にんにく、しょうが、きくらげ、にんじん、<br>たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし、にら、<br>だいこん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、<br>黄桃缶、パイン缶、りんご缶 | 649 kcal<br>23.2 g |
| 6<br>火  | 鮭ごはん                 | ○  | 車ふと野菜のうま煮<br>梅ドレッシングサラダ                         | 牛乳、塩ざけ、鶏肉、わかめ、粉かつお                        | 米、麦、白ごま、ひまわり油、<br>こんにゃく、じゃがいも、車ふ、<br>さとう          | しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、<br>さやいんげん、もやし、キャベツ、きゅうり、うめ                                          | 634 kcal<br>24.9 g |
| 7<br>水  | チーズトースト              | ○  | 豆乳、コーンシチュー<br>米粉マカロニサラダ                         | 牛乳、チーズ、鶏肉、豆乳、<br>生クリーム                    | 食パン、ひまわり油、バター、<br>クリーム、じゃがいも、<br>米粉マカロニ、さとう       | にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、<br>クリームコーン、マッシュルーム、パセリ、<br>もやし、キャベツ                              | 625 kcal<br>23.8 g |
| 8<br>木  | 鶏飯(けいはん)風<br>スープかけご飯 | ○  | がね(鹿児島)の天ぷら<br>ツナと野菜のからし和え<br><b>鹿児島の料理</b>     | 牛乳、鶏肉、卵、ツナ                                | 米、麦、でんぷん、ごま油、<br>ひまわり油、さつまいも、<br>小麦粉、米粉、さとう       | にんじん、干ししいたけ、だいこん、長ねぎ、<br>こまつな、ごぼう、たまねぎ、もやし、キャベツ                                         | 643 kcal<br>20.5 g |
| 9<br>金  | 回鍋肉丼                 | ○  | わかめともやしのサラダ<br>くだもの                             | 牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、わかめ                          | 米、麦、ひまわり油、さとう、<br>でんぷん、ごま油                        | にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、<br>干ししいたけ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、<br>だいこん、もやし、きゅうり、くだもの                    | 622 kcal<br>22.9 g |
| 12<br>月 | ガーリックピラフ             | ○  | 鮭の粒マスタードソース焼き<br>もやしサラダ<br>ミネストローネ              | 牛乳、鶏肉、さけ、ベーコン、粉チーズ                        | 米、麦、ひまわり油、バター、<br>さとう、オリーブ油、<br>じゃがいも、マカロニ        | にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、<br>マッシュルーム、パセリ、もやし、こまつな、<br>きゅうり、キャベツ、トマト                        | 662 kcal<br>28.3 g |
| 13<br>火 | カレーうどん               | ○  | じゃこ野菜のおひたし<br>青のりピーンズポテト                        | 牛乳、豚肉、油揚げ、大豆、あおのり、<br>ちりめんじゃこ             | うどん、さとう、でんぷん、<br>ひまわり油、じゃがいも、米粉                   | にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、キャベツ、<br>長ねぎ、もやし                                                       | 602 kcal<br>23.9 g |
| 14<br>水 | 中華あんかけ丼              | ○  | 春雨サラダ<br>冷凍みかん                                  | 牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、生揚げ                       | 米、麦、ひまわり油、でんぷん、<br>ごま油、はるさめ、さとう                   | にんにく、しょうが、干ししいたけ、にんじん、<br>たけのこ、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、<br>キャベツ、もやし、冷凍みかん                      | 614 kcal<br>21.3 g |
| 15<br>木 | 梅若ごはん                | ○  | 切干大根のたまご焼き<br>みそドレサラダ<br>沢煮わん                   | 牛乳、わかめ、鶏ひき肉、卵、わかめ、<br>みそ、豚肉、豆腐            | 米、麦、白ごま、ひまわり油、さとう                                 | 刻みカリカリ梅、しょうが、たまねぎ、<br>にんじん、切干大根、干ししいたけ、万能ねぎ、<br>キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、<br>えのきだけ、長ねぎ、こまつな   | 613 kcal<br>24.7 g |
| 16<br>金 | ピザトースト               | ○  | マカロニボトフ<br>フルーツヨーグルト                            | 牛乳、ベーコン、ロースハム、チーズ、鶏<br>肉、ヨーグルト            | 食パン、ひまわり油、じゃがいも、<br>マカロニ                          | たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、<br>ピーマン、キャベツ、パイン缶、みかん缶、<br>黄桃缶、りんご缶                                  | 625 kcal<br>24.6 g |
| 19<br>月 | 五目チャーハン              | ○  | ジャンボ豆腐しゅうまい<br>春雨スープ                            | 牛乳、焼き豚、卵、豚ひき肉、<br>豆腐、みそ、ベーコン、生揚げ          | 米、麦、ひまわり油、ごま油、<br>さとう、でんぷん、はるさめ、<br>しゅうまいの皮       | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、<br>ホールコーン、長ねぎ、グリーンピース、<br>キャベツ、干ししいたけ、もやし、えのきだけ、にら                 | 649 kcal<br>25.3 g |
| 20<br>火 | ごはん                  | ○  | あじフライ<br>野菜炒め<br>みそ汁(じゃがいも)                     | 牛乳、あじ、ベーコン、油揚げ、みそ                         | 米、麦、小麦粉、パン粉、<br>ひまわり油、じゃがいも                       | にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、<br>たまねぎ、えのきだけ、こまつな                                                  | 694 kcal<br>27.0 g |
| 21<br>水 | ジャージャーめん             | ○  | わかめサラダ<br>あじさいゼリー                               | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、<br>わかめ、粉寒天               | 蒸し中華めん、ひまわり油、<br>さとう、でんぷん、ごま油                     | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、<br>たけのこ、干ししいたけ、長ねぎ、もやし、<br>キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース                       | 610 kcal<br>21.9 g |
| 22<br>木 | はちみつレモン<br>トースト      | ○  | ポークトマトシチュー<br>フレンチサラダ                           | 牛乳、豚肉、粉チーズ、生クリーム                          | 食パン、バター、はちみつ、<br>ひまわり油、小麦粉、<br>じゃがいも、さとう          | レモン、にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、<br>キャベツ、マッシュルーム、トマト、<br>さやいんげん、もやし、きゅうり                        | 610 kcal<br>20.9 g |
| 23<br>金 | 豆腐のそぼろ丼              | ○  | ごまドレサラダ<br>のっぺい汁                                | 牛乳、鶏ひき肉、豆腐、粉かつお、<br>卵、豚肉、油揚げ              | 米、麦、ひまわり油、さとう、<br>白すりごま、白練りごま、<br>ごま油、こんにゃく、でんぷん  | たまねぎ、にんじん、しょうが、干ししいたけ、<br>さやいんげん、もやし、キャベツ、きゅうり、<br>だいこん、しめじ、こまつな、長ねぎ                    | 617 kcal<br>25.1 g |
| 26<br>月 | ゆかりごはん               | ○  | 五目肉じゃが<br>ツナサラダ                                 | 牛乳、豚肉、生揚げ、ツナ                              | 米、麦、ひまわり油、こんにゃく、<br>じゃがいも、さとう                     | ゆかり、しょうが、にんじん、たまねぎ、<br>さやいんげん、きゅうり、もやし、だいこん                                             | 666 kcal<br>24.2 g |
| 27<br>火 | クリームスパゲッティ           | ○  | キャベツサラダ<br>くだもの                                 | 牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、<br>牛乳、生クリーム            | スパゲッティ、ひまわり油、<br>バター、小麦粉、さとう                      | にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、<br>クリームコーン、ホールコーン、<br>ほうれんそう、キャベツ、もやし、くだもの                          | 649 kcal<br>23.2 g |
| 28<br>水 | キムタクごはん              | ○  | さばの韓国風焼き<br>チョレギサラダ<br>わかめスープ                   | 牛乳、ベーコン、さば、みそ、鶏肉、<br>豆腐、わかめ               | 米、麦、ひまわり油、ごま油、<br>さとう                             | 白菜キムチ(どし無)、たくあん漬、にんにく、<br>しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、<br>だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、<br>えのきだけ、長ねぎ   | 669 kcal<br>25.0 g |
| 29<br>木 | 木の葉丼                 | ○  | 和風ドレッシングサラダ<br>冷凍みかん                            | 牛乳、かまぼこ(卵不使用)、<br>生揚げ、卵、粉かつお              | 米、麦、こんにゃく、さとう、<br>でんぷん、ひまわり油                      | たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、<br>もやし、キャベツ、こまつな、冷凍みかん                                            | 606 kcal<br>21.7 g |
| 30<br>金 | ナン                   | ○  | キーマカレー<br>野菜サラダ<br>ミルクゼリー<br><b>インドの料理</b>      | 牛乳、豚ひき肉、レンズまめ、<br>粉チーズ、粉寒天、生クリーム          | ナン、ひまわり油、バター、<br>小麦粉、じゃがいも、さとう                    | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、<br>にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、<br>トマト、グリーンピース、キャベツ、もやし、<br>きゅうり、黄桃缶        | 629 kcal<br>23.1 g |

◎ 学校行事等の都合により、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

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

632 kcal

24.0 g

640 kcal

24.0 g