



# 6がつ こんだてひょう



2021年 6月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	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	1人あたり たんぱく質
1火	中華菜めし	○	ぎょうざ春巻き ビーフンスープ	牛乳、豚肉、みそ、 鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、ごま油、 でんぷん、春巻きの皮、 小麦粉、ビーフン	にんにく、しょうが、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、長ねぎ、 こまつな、キャベツ、にら、セロリー、 たまねぎ、はくさい、えのきたけ	600 kcal 20.8 g
2水	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン キャベツスープカレー風味	牛乳、ベーコン、 粉チーズ、 鶏肉、豆腐	黒砂糖パン ひまわり油、 バター、小麦粉、 じゃがいも、マカロニ、 パン粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、 しょうが、セロリー、キャベツ、 えのきたけ、こまつな	603 kcal 22.1 g
3木	ご飯	○	鮭の照り焼き ピリ辛れんこん 豚汁	牛乳、さけ、 焼き竹輪(卵不使用) 豆腐、豚肉、 みそ、油揚げ	米、さとう、 でんぷん、ごま油、 こんにゃく	しょうが、れんこん、さやいんげん、 ごぼう、にんじん、だいこん、 たまねぎ、こまつな	625 kcal 28.0 g
4金	とり南蛮うどん	○	かみかみかき揚げ メロン	牛乳、昆布、鶏肉、 油揚げ、大豆、 ちりめんじゃこ	うどん、さとう、 ごま油、 さつまいも、 小麦粉、でんぷん	にんじん、たまねぎ、はくさい、 干しいたけ、長ねぎ、こまつな、 ごぼう、メロン	614 kcal 22.2 g
5土	キーマカレー	○	キャベツのサラダ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、 レンズまめ、 粉寒天	米、ひまわり油、 米粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリー、にんじん、ホールコーン、 マッシュルーム、トマト、ピーマン、 キャベツ、こまつな、ルッゴジュース	636 kcal 22.1 g
8火	人参ごはん	○	揚げかじきと野菜のみそ炒め 大根のすまし汁 美生柑	牛乳、昆布、 まかじき、 みそ、鶏肉、 豆腐	米、ひまわり油、 米粉、こんにゃく、 さとう、 ごま油、でんぷん	にんじん、ピーマン、なす、にんにく、 しょうが、たけのこ、たまねぎ、 しめじ、だいこん、えのきたけ、 長ねぎ、美生柑	589 kcal 25.3 g
9水	マーボー豆腐丼	○	キャベツと大根のサラダ あじさいゼリー	牛乳、豚肉、 みそ、豆腐、 粉寒天	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 長ねぎ、にら、だいこん、キャベツ、 こまつな、ぶどうジュース	619 kcal 22.1 g
10木	カレーミートスパゲッティ	○	ささみ入りサラダ メロン	牛乳、豚肉、大豆(乾)、 レンズまめ、 粉チーズ、 鶏肉	スパゲッティ、 ひまわり油 米粉、さとう、 バター	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、メロン	675 kcal 30.1 g
11金	ガーリックトースト	○	ツナサラダ トマトシチュー	牛乳、ツナ、 鶏肉、粉チーズ、 生クリーム	食パン、オリーブ油、 バター、さとう、 ひまわり油、小麦粉、 じゃがいも	にんにく、にんじん、きゅうり、 もやし、だいこん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、 さやいんげん	689 kcal 22.7 g
14月	梅わかごはん	○	ちくさ焼き 具だくさんみそ汁	牛乳、わかめ、卵 鶏肉、芽ひじき、 油揚げ、みそ	米、ひまわり油、 さとう、 じゃがいも	刻みカリカリ梅、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、干しいたけ 万能ねぎ、えのきたけ、こまつな	584 kcal 23.0 g
15火	はちみつと 練乳のトースト	○	チリコンカン れんこんチップスサラダ	牛乳、練乳、 ベーコン、 豚肉、 いんげんまめ	食パン、バター、はちみつ 小麦粉、じゃがいも、 さとう、ひまわり油	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、もやし、キャベツ、 こまつな、れんこん	575 kcal 20.6 g
16水	ご飯	○	鮭のスタミナ焼き 炒合菜(チャーホーサイ) けんちん汁	牛乳、さけ、 みそ、 豚肉、鶏肉、 豆腐、油揚げ	米、さとう、ひまわり油、 はるさめ、ごま油、 こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、もやし、にら、ごぼう 長ねぎ、こまつな	645 kcal 28.0 g
17木	ビビンバごはん	○	ジャンボ豆腐しゅうまい 中華風野菜スープ	牛乳、豚肉、 みそ、 豆腐、鶏肉、 生揚げ	米、ひまわり油、 さとう、ごま油、 でんぷん、 しゅうまいの皮	にんにく、しょうが、にんじん、白菜 切干大根、大豆もやし、干しぜんまい こまつな、たまねぎ、キャベツ、 干しいたけ、えのきたけ、ルッゴサイ	665 kcal 25.7 g
18金	ご飯	○	しそひじき 肉じゃが ごまドレサラダ	牛乳、 芽ひじき、 豚肉	米、さとう、ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも、 白すりごま、白練りごま、 ごま油	ゆかり、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、もやし、 だいこん、こまつな	616 kcal 20.7 g
21月	丸パン	○	めかじきのマヨネーズ焼き スパイシーポテト ソパデアホ(=にんにくスープ)	牛乳、めかじき、卵 ベーコン、 粉チーズ	丸パン、ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ(卵不使 用)じゃがいも、パン粉	万能ねぎ、にんじん、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう	645 kcal 26.9 g
22火	ブルコギ丼	○	中華サラダ すいか	牛乳、豚肉、 鶏肉、 みそ	米、ひまわり油、 さとう、 でんぷん、はるさめ、 ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし、 たけのこ、干しいたけ、しょうが、 にんにく、にら、だいこん、キャベツ、 こまつな、すいか	599 kcal 19.4 g
23水	ご飯	○	おかずみそ 五目カレー煮 もやしのナムル	牛乳、みそ、 粉かつお、 豚肉、 生揚げ	米、さとう、 ひまわり油、 こんにゃく、じゃがいも ごま油	ごぼう、にんじん、こまつな、 にんにく、しょうが、 万能ねぎ、たまねぎ、 さやいんげん、もやし	665 kcal 23.5 g
24木	みそラーメン	○	揚げ粉とアロワラの甘辛煮 メロン <b>長野県伊那市の プロックリー使用白</b>	牛乳、豚肉、 鶏肉、 みそ	中華麺、ひまわり油、 ごま油、 じゃがいも、 さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、きくらげ、ホールコーン、 はくさい、もやし、にら、 プロックリー、赤パプリカ、メロン	577 kcal 22.1 g
25金	回鍋肉丼	○	切り干し大根入りサラダ フルーツインゼリー	牛乳、豚肉、 みそ、生揚げ、 粉寒天	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油	にんにく、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、ピーマン、もやし、こまつな、 切干大根、パイン缶、みかん缶	636 kcal 22.2 g
28月	ツナそぼろごはん	○	人参ドレッシングサラダ 青菜のスープ	牛乳、ツナ、 豚肉、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、 干しいたけ、万能ねぎ、キャベツ、 もやし、ほうれんそう、ホールコーン、 たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	566 kcal 21.3 g
29火	<b>沖縄県の料理</b> もずくジュージー	○	マーミナチャンプルー 具汁(=大豆のすりおろしみそ汁)	牛乳、粉かつお、卵 豚肉、もずく、ベーコン、 生揚げ、ツナ、みそ 大豆(乾)、油揚げ、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、ごま油、 じゃがいも	しょうが、にんじん、干しいたけ、 長ねぎ、さやいんげん、にんにく、 たまねぎ、もやし、にら、 だいこん、こまつな	621 kcal 27.0 g
30水	豚肉と生揚げの みそ煮丼	○	梅ドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、 生揚げ、 みそ	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、はくさい、しめじ、長ねぎ、 こまつな、だいこん、キャベツ、 きゅうり、うめ干し、冷凍みかん	638 kcal 22.6 g
6月分 一日あたりの平均							622 kcal 23.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

