



6月 こんだてひょう



2019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食分 たんぱく質
3月	中華菜めし	○	棒ぎょうざ ビーフンスープ	牛乳、豚肉、みそ、 豚ひき肉 みそ、ベーコン、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、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、たまねぎ、 はくさい、万能ねぎ	604 kcal 22.5 g
4火	ご飯	○	和風ミートローフ 大豆とさつま芋の甘辛揚げ 吉野汁  (虫歯予防)	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、みそ 大豆、油揚げ	米 パン粉、さとう、 でんぷん、米粉、 さつまいも、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、 しょうが、だいこん、しめじ、 長ねぎ、こまつな	681 kcal 24.7 g
5水	ガーリックトースト	○	キャベツのクリームシチュー 大根ツナサラダ	牛乳、鶏肉、 いんげんまめ 生クリーム、ツナ	食パン、オリーブ油、 バター、小麦粉、 じゃがいも、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、マッシュルーム、 きゅうり、もやし、だいこん	606 kcal 22.3 g
6木	キーマカレー	○	キャベツサラダ パインゼリー	牛乳、豚ひき肉 レンズまめ 粉チーズ、粉寒天	米、ひまわり油、 バター、小麦粉、 じゃがいも、はちみつ、 さとう	にんにく、しょうが、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、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、パインジュース	689 kcal 20.6 g
7金	ナポリタンソース スパゲッティ	○	ジャガイモのハニーサラダ 野菜スープ	牛乳、ベーコン、豚肉 いんげんまめ、 生クリーム、粉チーズ 鶏肉	スパゲッティ、さとう、 ひまわり油、 じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト、ピーマン、 きゅうり、キャベツ、 はくさい、えのきたけ、こまつな	680 kcal 25.6 g
10月	ご飯	○	ひじきふりかけ 五目カレー煮 ごまドレサラダ	牛乳、芽ひじき、 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、 白すりごま、白練りごま、 ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、 キャベツ、こまつな	646 kcal 23.3 g
11火	肉みそうどん	○	もやしとツナの春巻き わかめサラダ	牛乳、豚ひき肉、 鶏ひき肉、みそ、 ツナ、わかめ	うどん、ひまわり油、さとう、 でんぷん、ごま油 春巻きの皮、小麦粉	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、チンゲンサイ 長ねぎ、えのきたけ、もやし、 にら、だいこん、キャベツ	642 kcal 21.1 g
12水	回鍋肉丼	○	切り干し大根のナムル レモンスカッシュゼリー	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、レモン	616 kcal 22.3 g
13木	ゆかりごはん	○	鮭のスタミナ焼き 和風ドレッシングサラダ 沢煮わん	牛乳、さけ、みそ、 粉かつお 豚肉 豆腐	米、さとう、 ひまわり油	ゆかり、しょうが、にんにく、赤パプリカ、 もやし、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、だいこん、 たけのこ、えのきたけ、長ねぎ	598 kcal 25.9 g
14金	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン ミネストローネ	牛乳、ベーコン 粉チーズ、 ひよこまめ(乾)	黒砂糖パン、ひまわり油、 バター、小麦粉、 じゃがいも、米粉マカロニ、 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、セロリー、 キャベツ、ホールのトマト	601 kcal 20.4 g
17月	長崎ちゃんぽん (長崎県の料理)	○	豆腐入りジャンボしゅうまい フルーツポンチ	牛乳、豚肉、 なると(卵不使用)、 鶏ひき肉、 豆腐、みそ、粉寒天	ラーメン、ひまわり油、 ごま油、さとう、でんぷん、 しゅうまいの皮、	しょうが、にんにく、黄桃缶 にんじん、たまねぎ、はくさい、 もやし、チンゲンサイ、キャベツ、 干しいたけ、パイン缶、みかん缶	604 kcal 28.2 g
18火	ご飯	○	車ふと野菜のうま煮 ツナと野菜のからし和え ももゼリー	牛乳、鶏肉、 ツナ 粉寒天	米、ひまわり油、こんにゃく じゃがいも、車ふと、 さとう、ごま油	しょうが、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、 もやし、キャベツ、きゅうり、 ももジュース	645 kcal 21.7 g
19水	他人丼	○	梅ドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、 油揚げ、卵、 わかめ 粉かつお	米、ひまわり油、こんにゃく、 さとう、でんぷん	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 干しいたけ、長ねぎ、はくさい、 キャベツ、こまつな、うめペースト 冷凍みかん	645 kcal 23.9 g
20木	ミルクパン	○	めかじきのBBQソース ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳、めかじき、 ベーコン、鶏肉	ミルクパン、ひまわり油 米粉、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、パセリ、 キャベツ、ほうれんそう	601 kcal 26.6 g
21金	ご飯	○	トンテキ 野菜炒め かきたま汁	牛乳、豚肉、 鶏肉、豆腐、卵	米、さとう、 でんぷん、 ひまわり油、ごま油	たまねぎ、にんにく、にんじん、 キャベツ、もやし、はくさい、 えのきたけ 長ねぎ、ほうれんそう	618 kcal 26.4 g
24月	切干大根の 中華まぜごはん	○	さばのエスニック焼き 春雨スープ	牛乳、豚ひき肉、 さば、鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、ごま油、 はるさめ	にんにく、しょうが、干しいたけ、 たけのこ、にんじん、切干大根、 長ねぎ、万能ねぎ、たまねぎ、 はくさい、こまつな	654 kcal 25.3 g
25火	ピザトースト	○	米粉マカロニボトフ 白玉ポンチオレンジジュース入り	牛乳、ベーコン、 ローズハム、 チーズ、鶏肉	食パン、ひまわり油、 じゃがいも、米粉マカロニ、 冷凍しらたま、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、キャベツ、ほうれんそう、 パイン缶、黄桃缶、みかん缶、 オレンジジュース	598 kcal 21.5 g
26水	梅ごはん	○	じゃが芋入り卵焼き みそドレサラダ のっぺい汁	牛乳、ベーコン、卵 みそ 豚肉、豆腐	米、ひまわり油、じゃがいも、 マヨネーズ(卵なし) さとう、 こんにゃく、でんぷん	刻みカリカリ梅、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、もやし、 きゅうり、だいこん、しめじ、 長ねぎ、こまつな	621 kcal 22.5 g
27木	五目あんかけ焼きそば	○	揚げポテトとアツタの甘辛煮 杏仁豆腐 (伊那市のフロッコリー使用日)	牛乳、豚肉、なると(卵不使用)、 粉寒天、生クリーム	ひまわり油、蒸し中華めん、 ごま油、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、はくさい、もやし チンゲンサイ、フロッコリー、 ホールコーン、みかん缶、黄桃缶、パイン	695 kcal 22.1 g
28金	もずくジュース (沖縄県の料理)	○	マーミナチャンプルー いなむどうち(沖縄風みそ汁)	牛乳、粉かつお、ツナ、味噌、卵 豚ひき肉、もずく、ベーコン さつま揚げ(卵不使用)、生揚げ 油揚げ	米、ひまわり油、 さとう、ごま油、 こんにゃく	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、 キャベツ、えのきたけ	604 kcal 24.9 g
6月分 一日あたりの平均							632 kcal 23.5 g
3. 4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26 g

◎学校行事の都合により、献立の変更並びに回数が増えることがあります。

