



6がつ こんだてひょう



2020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
1月	メキシカンピラフ	○	ジャーマンポテト	牛乳、ひよこめめ、豚肉、ベーコン	米、ひまわり油、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	662 kcal 20.9 g
2火	大豆とわかめのごはん	○	肉どうぶ	牛乳、大豆、わかめ、豚肉、豆腐	米、ひまわり油、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、はくさい、さやいんげん	605 kcal 25.3 g
3水	1年生給食開始 ドライカレー	○	キャベツサラダ	牛乳、豚肉、高野豆腐、いんげんまめ	米、米粉、さとう、ひまわり油	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、もやし、こまつな	621 kcal 23.4 g
4木	チキンライス	○	フライドポテトサラダ	牛乳、鶏肉	米、ひまわり油、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、キャベツ、こまつな	621 kcal 20.1 g
5金	マーボー豆腐丼	○	春雨サラダ	牛乳、豚肉、高野豆腐、みそ豆腐	米、ひまわり油、さとう、でんぷん、はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、ら、キャベツ、もやし、たまねぎ	626 kcal 24.1 g
8月	高野豆腐のそぼろごはん	○	さつまい	牛乳、粉かつお、鶏肉、大豆、高野豆腐、油揚げ、みそ	米、ひまわり油、さとう、さつまいも	しょうが、かんぴょう、にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、だいこん、こまつな	606 kcal 26.8 g
9火	ひじきご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、豚肉、干ひじき、粉かつお、鶏肉、生揚げ	米、ひまわり油、さとう、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん	にんじん、しょうが、たまねぎ、しめじ、さやいんげん	610 kcal 22.5 g
10水	チキンピラフ	○	青菜のスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、豆腐	米、ひまわり油	たまねぎ、赤パプリカ、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、しょうが、にんじん、えのきだけ、チンゲンサイ	606 kcal 24.1 g
11木	豚肉と生揚げのみそ煮	○	呉汁	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、大豆、油揚げ、豆腐	米、ひまわり油、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも	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、さやいんげん、だいこん、こまつな	680 kcal 29.6 g
12金	ジャンバラヤ	○	揚げ大豆とツナのサラダ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ツナ	米、ひまわり油、米粉、さとう	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、こまつな、キャベツ、だいこん	622 kcal 20.8 g
15月	中華うま煮丼	○	五目スープ	牛乳、豚肉、生揚げ、ベーコン、豆腐	米、ひまわり油、さとう、でんぷん、ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、干ししいたけ、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、万能ねぎ	611 kcal 22.7 g
16火	枝豆ごはん	○	じゃが芋と揚げボールのみそ煮	牛乳、揚げボール(卵不使用)、生揚げ、みそ	米、ひまわり油、こんにゃく、じゃがいも、さとう	えだめ、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	618 kcal 23.2 g
17水	ポークカレーライス	○	もやしサラダ	牛乳、豚肉、いんげんまめ	米、ひまわり油、米粉、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、キャベツ、もやし、こまつな	671 kcal 21.8 g
18木	とうもろこしごはん	○	夏野菜の煮物	牛乳、鶏肉、高野豆腐、生揚げ	米、じゃがいも、ひまわり油、こんにゃく、さとう、でんぷん	とうもろこし、かぼちゃ、なす、ピーマン、しょうが、にんじん、たまねぎ	683 kcal 24.4 g
19金	ご飯	○	みそポテト、もすくスープ	牛乳、みそ、鶏肉、生揚げ、もすく	米、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、長ねぎ、こまつな	651 kcal 19.7 g
22月	カラフルピラフ	○	ミネストローネ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひよこめめ、いんげんまめ	米、ひまわり油、ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ、セロリー、キャベツ、ホールトマト	646 kcal 20.3 g
23火	ねぎ塩ツナごはん	○	具だくさん味噌汁	牛乳、ツナ、油揚げ、みそ	米、ひまわり油、でんぷん、ごま油、さといも	にんにく、しょうが、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、もやし、レモン、にんじん、キャベツ、えのきだけ、こまつな	602 kcal 24.3 g
24水	かやくごはん	○	かぼちゃそぼろ煮	牛乳、粉かつお、油揚げ、鶏肉、高野豆腐、生揚げ	米、もち米、ひまわり油、こんにゃく、さとう、じゃがいも、でんぷん	しょうが、ごぼう、にんじん、れんこん、しめじ、万能ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ	689 kcal 24.9 g
25木	竹輪と揚げごぼうのごはん	○	野菜のみそ汁	牛乳、焼き竹輪(卵不使用)、油揚げ、みそ	米、ひまわり油、さとう、じゃがいも	ごぼう、しょうが、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、さやいんげん、はくさい、えのきだけ、こまつな	616 kcal 20.9 g
26金	ヒビンバごはん	○	トックスープ	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	米、ひまわり油、さとう、ごま油、トック	にんにく、しょうが、にんじん、切干大根、もやし、干しぜんまい、こまつな、はくさい、えのきだけ、長ねぎ	606 kcal 23.1 g
29月	和風カレー丼	○	根菜の変わりきんぴら	牛乳、豚肉、油揚げ、いんげんまめ、みそ	米、ひまわり油、さとう、でんぷん、じゃがいも、ごま油、こんにゃく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、長ねぎ、こまつな、ごぼう、れんこん、さやいんげん	615 kcal 20.2 g
30火	ツナとコーンのごはん	○	いなか汁	牛乳、ツナ、豚肉、生揚げ	米、ひまわり油、さとう、ごま油、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、ホールコーン、万能ねぎ、だいこん、しめじ、こまつな	615 kcal 24.2 g

◎学校行事、食材料の納品の都合等により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



6月分 一日あたりの平均	631 kcal 23.1 g
3、4年生 一人あたりの食事摂取基準	650 kcal 26 g