



令和3年度 6がつ こんだてひょう (22回)



新宿区立津久戸小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	中華丼 焼豚入り春雨サラダ 杏仁豆腐	○	★牛乳、豚かた肉、★いか なると(卵白除去) ★つすら卵、カットわかめ 焼き豚、粉寒天、★調理用牛乳	精白米、米粒麦、油、でんぷん ごま油、はるさめ、さとう	たまねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ 干しいたけ、はくさい、チンゲンサイ キャベツ、もやし、みかん缶、黄桃缶、★パイナップル	687	25.3
2	水	梅じゃこごはん かつおのみりん漬け 南瓜のソテー けんちん汁	○	★牛乳、ちりめんじゃこ かつおのみりん漬け ベーコン、★豆腐	精白米、米粒麦、★白ごま、油 ★バター、こんにやく	カリカリ梅干し、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう にんじん、干しいたけ、だいこん	619	30.5
3	木	わかめごはん 鶏肉の香味焼き 海藻サラダ 豆腐としめじのみそ汁	○	★牛乳、ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ、鶏むね肉 みそ、海藻ミックス、★豆腐	精白米、米粒麦、油、★白ごま さとう、ごま油	しょうが、長ねぎ、キャベツ、こまつな たまねぎ、しめじ	630	29.5
4	金	メキシカンピラフ ジャーマンポテト 豚肉とキャベツのスープ あじさいゼリー	○	★牛乳、鶏むね肉、ベーコン 豚かた肉、粉寒天	精白米、米粒麦、油、★バター じゃがいも、でんぷん、さとう	たまねぎ、にんじん、粒コーン、マッシュルーム トマトジュース、ピーマン、パセリ、キャベツ しょうが、こまつな、ぶどうジュース	668	22.3
7	月	ごはん ひじきのふりかけ 焼きししゃも ごぼうとれんこんのかりんとう風 臭汁	○	★牛乳、芽ひじき、粉かつお ★ししゃも、けずり筋、みそ ★大豆、★油揚げ、★豆腐	精白米、さとう、油 じゃがいも、黒砂糖	ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん 長ねぎ、こまつな	693	24.4
8	火	<しんじゅく野菜の白> しらすとねぎのピザコッパ 野菜たっぷりポトフ オレンジゼリー	○	★牛乳、しらす干し ★ピザ用チーズ、豚かた肉 ウィンナー、粉寒天	★コッパパン、オリーブ油、油 じゃがいも、さとう	長ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、セロリ、キャベツ、ホールコーン パセリ、オレンジジュース	677	26.1
9	水	麦ごはん いかの葱味噌焼き 春雨と野菜の炒め物 のっぺい汁	○	★牛乳、★いか みそ、豚かた肉	精白米、米粒麦、さとう、油 はるさめ、ごま油、でんぷん こんにやく、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、にんじん、たまねぎ たけのこ、干しいたけ、ピーマン、赤パプリカ もやし、だいこん、こまつな	612	25.1
10	木	味噌ラーメン レバーとポテトの変わり揚げ パイナップル	○	★牛乳、豚ひき肉、赤みそ 白みそ、豚肝臓	★冷凍ラーメン、ごま油、油 ★バター、でんぷん、じゃがいも グラニュー糖、★白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、ホールコーン、こまつな 長ねぎ、★パイナップル	691	30.6
11	金	<入梅> ごはん いわしの梅煮 切干大根の煮付 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	★牛乳、いわし、★油揚げ けずり筋、みそ、★生揚げ 生わかめ	精白米、三温糖、油 さとう、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、梅干し、切干大根 にんじん、こまつな、たまねぎ	649	26.8
14	月	ポテトライス フライドフィッシュ 鶏肉とキャベツのスープ	○	★牛乳、ロースハム、ホキ 鶏もも肉	精白米、米粒麦、じゃがいも、油 ★バター、でんぷん、★小麦粉	グリーンピース、にんじん、たまねぎ にんにく、キャベツ	661	26.8
15	火	きびごはん 鯖の塩こうじ焼き もやしとのりの和え物 いなか汁	○	★牛乳、さば、塩こうじ、米みそ 刻みのり、豚かた肉、★油揚げ ★豆腐	精白米、もち米、きび ★白ごま、さとう、ごま油、油 こんにやく、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう だいこん、長ねぎ	585	25.2
16	水	<和菓子の白> 豆腐のうま煮丼 しらす入り和風サラダ みたらし団子	○	★牛乳、豚かた肉、★押し豆腐 しらす干し	精白米、米粒麦、油、さとう つきこんにやく、白玉粉 上新粉、でんぷん	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、だいこん キャベツ、ほうれんそう、にんにく	724	25.5
17	木	<伊那市交流給食> 米粉パン はちみつ ブロック入りクリームシチュー メロン	○	★牛乳、★調理用牛乳 鶏むね肉、白いんげん	★米粉パン、はちみつ、油 ★バター、★小麦粉 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム 伊那市産ブロックリー、グリーンピース メロン	754	32.8
18	金	ごはん 家常豆腐 野菜のコチュジャン和え	○	★牛乳、豚かた肉、★生揚げ 赤みそ、八丁みそ	精白米、米粒麦、さとう、油 でんぷん、ごま油、★白ごま	にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ キャベツ、ピーマン、長ねぎ、ほうれんそう だいこん、スッキーニ、りんご、しょうが	651	25.8
19	土	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが煮 おかか梅肉和え	○	★牛乳、ほしのり、豚肉 ★あさりむきみ、★高野豆腐 粉かつお	精白米、米粒麦、さとう、炒め油 (ひまわり油)、つきこんにやく、 じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな、練り梅	665	25.6
22	火	<読書の白> 山菜うどん 高菜入り稲荷すし のり塩フライドポテト	○	★牛乳、豚かた肉、鶏むね肉 さつま揚げ(卵白除去) ★油揚げ、出し昆布、あおのり	★冷凍細うどん、さとう、精白米 じゃがいも、油	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、姫たけのこ わらび、みずかけな、えのきたけ、長ねぎ たかな漬	640	24.7
23	水	カレーライス ジャコサラダ 小玉すいか	○	★牛乳、豚かた肉 ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油、★小麦粉、油 じゃがいも、★白ごま、さとう ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん グリーンアスパラガス、キャベツ、小玉すいか	707	24.2
24	木	<韓国料理> ごはん チーズスタッカルビ 豆もやしのナムル トックスープ	○	★牛乳、鶏もも肉、赤みそ ★ピザ用チーズ、豚かた肉	精白米、さとう、ごま油 さつまいも、油、トック	しょうが、にんにく、キャベツ、パセリ ★だいずもやし、にんじん、こまつな たまねぎ、だいこん、干しいたけ、ほうれんそう	639	24.5
25	金	ひじきチャーハン 魚の包み揚げ わかめスープ	○	★牛乳、豚ひき肉、芽ひじき めかじき、★サーフィンチーズ 鶏もも肉、★豆腐、生わかめ	精白米、米粒麦、油、ごま油、油 ★春巻きの皮、★小麦粉	長ねぎ、赤パプリカ、ピーマン、しょうが さやいんげん、にんじん、たまねぎ	678	27.9
28	月	ジャージャー麺 もやしと海藻のサラダ 樹上完熟プラム	○	★牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 豚肝臓、白みそ 八丁みそ、生わかめ	★むしろ中華めん、油、ごま油 さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、きゅうり、さやえんどう もやし、キャベツ、ホールコーン、プラム	658	25.7
29	火	コーンピラフ しいらのタンドリー風 茹で枝豆 野菜スープ	○	★牛乳、ロースハム、しいら ★ブレンヨーグルト ベーコン	精白米、米粒麦、★バター、油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールコーン ピーマン、にんにく、しょうが、トマトピューレ ★えだまめ、こまつな	598	28.9
30	水	<京都府の郷土料理> まつぶた寿司 大根と豚肉の炊いたん 水無月	○	★牛乳、出し昆布、★卵 かまぼこ(卵白除去) 豚モモ肉	精白米、さとう、油、白玉粉 ★小麦粉、甘納豆(あずき)	にんじん、かんぴょう、干しいたけ さやえんどう、しょうが(酢漬)、だいこん こまつな	731	26.7

< 6月4日~10日 > 歯と口の健康週間



歯と口の健康週間にちなんで、
給食では、噛み応えのある食品
やカルシウムを多く含む食品を
使った献立を用意しました。

※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。

※ サラダは加熱した野菜を使用しています。

※ ★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
6月分平均	598	664	731	23.9	26.6	29.2
新宿区学校給食摂取基準	576	640	704	21.6	24.0	26.4