



# 令和4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	水	○	★牛乳、ほしりのり、★あさりむきみ 豚かた肉、高野豆腐、けずり節 カットわかめ、ツナ缶	精白米、米粒麦、さとう、油 糸こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、さやいんげん もやし、だいこん	641	25.8
2	木	○	★牛乳、鶏もも肉、★大豆 、ベーコン、豚かた肉	精白米、米粒麦、★バター 油、でんぷん、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム 黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、にんじん キャベツ	663	24.7
3	金	○	★牛乳、ほっけ、しらす干し 出し昆布、けずり節、豚かた 肉	精白米、揚げ油、★小麦粉 ★パン粉、さとう、油、でんぷん	だいこん、にんじん、キャベツ、レモン(果汁) たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、こまつな	651	29.6
6	月	○	★牛乳、鶏むね肉、ベーコン 豚かた肉、粉寒天	精白米、油、さとう、★白ごま 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	639	25.3
7	火	○	★牛乳、豚ひき肉 焼き竹輪(卵白除去) 芽ひじき、豚かた肉 鶏もも肉、豆腐、★卵	精白米、米粒麦、油、はるさめ さとう、ごま油、でんぷん	しょうが、長ねぎ、こまつな、ホールコーン にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ ザーサイ、みずな	626	25.2
8	水	○	★牛乳、豚かた肉、高野豆腐 ★大豆、ちりめんじゃこ、粉寒 天	揚げ油、★むし中華めん、油 さとう、でんぷん、ごま油 ★白ごま	揚げ油、★むし中華めん、油、さとう でんぷん、ごま油、★白ごま	643	25.9
9	木	○	★牛乳、いわし、出し昆布 油揚げ、けずり節、豚かた肉 みそ	精白米、三温糖、油、さとう こんにゃく、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、梅干し、切干し大根 にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん たまねぎ	606	26.5
10	金	○	★牛乳、しらす、刻みのり ★ピザ用チーズ、豚かた肉 ★大豆	★胚芽食パン、エッグ、ケチャップ、 油、★バター、★小麦粉 じゃがいも、さとう	ホールコーン、しそ葉、にんにく、セロリ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 ★河内晩柑	644	27.4
13	月	○	★牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐 けずり節、鶏もも肉、みそ	精白米、米粒麦、油、さとう こんにゃく、さつまいも	しょうが、にんじん、干しいたけ グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし ゆかり、ごぼう、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	625	30.2
14	火	○	★牛乳、イナダ、刻みのり 鶏もも肉、豆腐	精白米、米粒麦、さとう ごま油、★白ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、長ねぎ、こまつな もやし、にんじん、にら	644	29.7
15	水	○	★牛乳、鶏もも肉、★いか、★卵 ひよこめ、いんげんまめ ツナ油漬、ベーコン、豚かた肉	精白米、米粒麦、油、★バター オリーブ油、さとう じゃがいも、でんぷん ★マカロニ	たまねぎ、にんじん、ホールコーン ぶなしめじ、トマトジュース、ピーマン きゅうり、キャベツ、レモン(果汁) セロリ、ホールトマト	649	26.0
16	木	○	★牛乳、けずり節、豚かた肉 油揚げ、生わかめ、粉寒天 ★ピザ用チーズ、あずき(こし)	★冷凍細うどん、油、さとう じゃがいも、でんぷん、三温糖	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	664	25.8
17	金	○	★牛乳、豚かた肉、鶏もも肉 なるど、粉寒天	精白米、米粒麦、油、さとう ごま油、★ウェーブワンタン	たまねぎ、にんじん、もやし、りんご しょうが、にんにく、にら、干しいたけ 長ねぎ、みずな、梅シロップ、黄桃缶	624	25.5
20	月	○	★牛乳、ボンレスハム、鶏むね 肉 ★プレーンヨーグルト ★あさりむきみ、豚かた肉 ベーコン	精白米、米粒麦、★バター 油、さとう、じゃがいも でんぷん	赤パプリカ、たまねぎ、スイートコーン えのきだけ、ぶなしめじ、パセリ、にんにく にんじん、カリフラワー、ブロッコリー キャベツ、りんご、セロリ、ホールトマト	626	28.4
21	火	○	★牛乳、豚かた肉、生揚げ みそ、八丁みそ、豚肝臓	精白米、米粒麦、油、さとう でんぷん、ごま油	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 こまつな	655	29.1
22	水	○	★牛乳、★調理用牛乳 鶏もも肉、いんげんまめ	★米粉パン油、★バター ★小麦粉、じゃがいも	いちごジャム、たまねぎ、にんじん にんにく、マッシュルーム缶、ブロッコリー ★小玉ずいか	596	26.8
23	木	○	★牛乳、★いか、豚ひき肉 焼き竹輪(卵白除去) けずり節、★大豆水漬 高野豆腐、油揚げ、みそ	精白米、揚げ油、でんぷん ★小麦粉、★白ごま、さとう こんにゃく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スイートコーン ほうれんそう、もやし、生しいたけ だいこん、ごぼう、わらび	609	27.7
24	金	○	★牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉 レンズまめ、★調理用牛乳 豚ひき肉 ★プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦、★バター はちみつ、ごま油 ★ぎょうざの皮	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこ、キャベツ、カリフラワー、ホールマ ト りんご、ほうれんそう	652	27.1
27	月	○	★牛乳、ちりめんじゃこ けずり節、鶏ひき肉、芽ひじき ★卵、はんぺん(卵白除去)	精白米、米粒麦、★白ごま 油、さとう、ごま油 つきこんにゃく	カリカリ梅干し、にんじん、グリーンピース れんこん、干しいたけ、こまつな、長ねぎ	616	28.8
28	火	○	★牛乳、ベーコン、豚ひき肉 豚肝臓、レンズまめ	★スパゲッティ、油 さとう、ごま油 ★ワンタンの皮	にんにく、セロリ、にんじん、なす、たまねぎ マッシュルーム缶、ホールトマト、パセリ キャベツ、もやし、きゅうり、コーン ★プラム	633	27.7
29	水	○	★牛乳、豚かた肉、豚肝臓、★卵	精白米、米粒麦、ごま油 ★白ごま、でんぷん、油、さとう	ザーサイ、しょうが、干しいたけ たけのこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン 長ねぎ、キャベツ、ホールコーン クリームコーン、万能ねぎ	700	26.2
30	木	○	★牛乳、出し昆布、★卵 かまぼこ(卵白除去) 豚もも肉	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、紅しょうが、だいこん こまつな	699	26.1

※ 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。

※ 6日は、6年生社会科見学のため給食はありません。



6月の4日から10日は「歯と口の健康週間」です。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。給食では、ゆっくり食べることはできませんが、家庭では、噛むことを意識して食べる1週間にしてみてはいかがでしょうか。

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	577	641	705	24.4	27.1	29.8
新宿区学校給食摂取基準	583	650	732	23.4	26.0	28.6