

6月献立表

新宿区立四谷小学校

令和8年

日	献立	牛乳	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		たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
1月	ごはん(はえぬき) 豚肉の五目うま煮 乾物あえ	○	豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 わかめ	米 じゃがいも さとう でんぷん 三温糖	油 ごま ごま油	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	639 kcal 25.5 g 20.6 g 1.0 g
2火	パンパン 野菜チップス ポークビーンズ	○	ベーコン 豚肉 ひよこ豆	牛乳	パンパン じゃがいも	油	にんじん かぼちゃ トマトピューレ	れんこん にんにく 玉ねぎ	572 kcal 20.9 g 22.0 g 2.3 g
3水	ごはん(はえぬき) 赤魚の煮付け ごまじゃこサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	赤魚 かつお節 さば節 油揚げ みそ	牛乳 昆布 じゃこ	米 三温糖 さとう じゃがいも	ごま ごま油 油	小松菜	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	551 kcal 28.2 g 14.2 g 2.1 g
4木	えびチャーハン レバポテあげ チンゲン菜ともやしのスープ	○	焼豚 なんと えび 卵 レバー 鶏肉	牛乳	米 麦でんぷん じゃがいも さとう	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	しょうが 長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし	610 kcal 26.1 g 21.3 g 2.7 g
5金	豆腐とひき肉のあんかけ丼 大豆もやしのピリ辛あえ 果物(さくらんぼ)	○	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳	米 麦さとう でんぷん 三温糖	油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ 長ねぎ もやし 大豆もやし キャベツ りんご さくらんぼ	578 kcal 25.9 g 18.5 g 1.6 g
8月	ジャージャーめん パンチビーンズ 果物(メロン)	○	豚肉 レバー みそ ハ丁目 ひよこ豆	牛乳	中華めん さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ エリンギ たけのこ 長ねぎ もやし きゅうり メロン	628 kcal 26.2 g 20.9 g 1.9 g
9火	コーンピラフ ツナじゃがオムレツ ABCスープ	○	ウインナー ツナ 卵 ベーコン	牛乳	米 麦 じゃがいも ABCマカロニ	油	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく セロリ キャベツ	574 kcal 22.6 g 22.8 g 2.9 g
10水	★図書コラボ給食★ カレーライス 「給食室のいちにち」のサラダ ももゼリー	○	豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	にんじん トマト缶 ブロッコリー 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ りんごジュース コーン キャベツ りんご 白桃缶 黄桃缶	671 kcal 22.1 g 19.2 g 1.8 g
11木	★入梅の日献立★ ごはん(こしひかり) 梅ひじきふりかけ いわしのかば焼き わかめサラダ かぼちゃのみそ汁	○	いわし かつお節 さば節 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	米 さとう 小麦粉 でんぷん	ごま油	かぼちゃ	カリカリ梅 しょうが 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	614 kcal 24.9 g 19.3 g 2.3 g
12金	黒砂糖パン マカロニグラタン オニオンスープ	○	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム セロリ しめじ コーン	604 kcal 26.2 g 22.1 g 2.9 g
15月	★1年 国語コラボ献立★ ポテトパン 大きなかぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	○	ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ プレーンヨーグルト	ソフトフランス さとう じゃがいも	油	ピーマン にんじん トマト缶	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ かぶ みかん缶 パイン缶 りんご缶	553 kcal 23.9 g 22.0 g 2.6 g
16火	ごはん(今ずり米) アスパラの肉巻きフライ キャベツサラダ 冬瓜汁	○	豚肉 かつお節 さば節 油揚げ 豆腐	牛乳	米 小麦粉 パン粉 さとう	油	アスパラガス にんじん ほうれん草	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうがん	662 kcal 24.9 g 25.9 g 2.0 g
17水	ツナそぼろ丼 小松菜のナムル 果物(パイナップル)	○	高野豆腐 ツナ	牛乳	米 麦さとう でんぷん	油 ごま ごま油	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ エリンギ もやし 長ねぎ パイナップル	599 kcal 23.2 g 19.9 g 1.7 g
18木	★1・2・6年 歯科健診コラボ献立★ 麦ごはん わかさぎのからあげ きんぴら カルシウムみそ汁	○	かつお節 さば節 生揚げ みそ	牛乳 わかさぎ	米 麦でんぷん 小麦粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	にんじん いんげん 小松菜	にんにく しょうが ごぼう れんこん こんにゃく 玉ねぎ えのき	572 kcal 25.3 g 16.6 g 1.6 g
19金	キムタクごはん ツナ入りチョレギサラダ たまごスープ あじさいゼリー	○	豚肉 ツナ 卵	牛乳 のり 寒天	米 麦さとう じゃがいも でんぷん	ごま油 油 ごま	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ キムチ たくあん キャベツ もやし きゅうり たけのこ 玉ねぎ えのき ぶどうジュース	581 kcal 22.2 g 19.4 g 2.4 g
22月	★図書コラボ給食★ 豚丼 ポン酢あえ きびだんご	○	豚肉 きなこ	牛乳 わかめ	米 麦こんにゃく さとう はちみつ でんぷん 三温糖 上新粉 白玉粉 きび	油	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ レモン	623 kcal 22.8 g 16.0 g 1.9 g
23火	★沖縄慰霊の日献立★ 和風タコライス もずくスープ サーターアングギー	○	豚肉 レバー 卵 みそ レンズ豆 かつお節 鶏肉	牛乳 もずく	米 麦でんぷん さとう 小麦粉	油	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 長ねぎ	661 kcal 24.9 g 19.2 g 2.4 g
24水	アップルフレンチトースト クリームシチュー ころころ野菜サラダ	○	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	食パン さとう じゃがいも 米粉	油	にんじん パセリ	りんごジュース 玉ねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ 大根 りんご	565 kcal 23.6 g 19.9 g 2.4 g
25木	とり塩うどん いかとじゃがいものみそがらめ 果物(冷凍みかん)	○	かつお節 鶏肉 なんと いか みそ	牛乳	うどん でんぷん じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 大根 白菜 長ねぎ 冷凍みかん	558 kcal 24.2 g 19.4 g 1.6 g
26金	ごはん(はえぬき) さばのみそ煮 きゅうりのごま酢あえ けんちん汁	○	さば みそ かつお節 さば節	牛乳	米 さとう じゃがいも	ごま油	にんじん	しょうが もやし きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	632 kcal 25.3 g 23.9 g 2.2 g
29月	★開校記念お祝い献立★ 洋風鮭ちらし チキンチキンごぼう 小松菜入りお祝いすまし汁	○	鮭 鶏肉 かつお節 なんと 豆腐	牛乳 のり	米 さとう でんぷん 三温糖	ごま油	小松菜	コーン にんにく しょうが ごぼう 枝豆 大根 えのき 長ねぎ	586 kcal 27.3 g 21.4 g 2.2 g
30火	★夏越の祓の日献立★ 衣笠丼 大根と鶏肉の炊いたん 水無月	○	かつお節 鶏肉 油揚げ 卵 大豆	牛乳	米 麦三温糖 でんぷん さとう 上新粉 白玉粉 甘納豆(あずき)	ごま油	にんじん 万能ねぎ 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 大根	680 kcal 30.1 g 20.0 g 1.8 g

*食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する場合があります。



新宿区の友好提携都市である長野県伊那市の食材を活用する日には、伊那市のイメージキャラクター「イーナちゃん」のマークがついています。