

令和2年 6月学校給食献立予定表 新宿区立四谷第六小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	チリコンカンライス 牛乳 コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんにく ホールトマト グリーンピース もやし キャベツ コーン	690	23.8	
2	火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが たけのこ にんにく もやし 干しいたけ 長ねぎ たら キャベツ	609	22.5	
3	水	【1年生給食開始】 カレーライス 牛乳 野菜の和風サラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆	米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんにく りんご もやし グリーンピース だいこん キャベツ コーン	679	24.2	
4	木	豆入りひじきご飯 牛乳 肉じゃが煮	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが にんにく さやいんげん たまねぎ	649	24.2	
5	金	クリームライス 牛乳 みそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま油	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ にんにく 赤パプリカ だいこん キャベツ こまつな	614	22.4	
8	月	【しんじゅく野菜の日】 野菜たっぷりうま煮丼 牛乳 磯ポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	米 麦 油 さとう こんにゃく 片栗粉 じゃがいも	しょうが ごぼう にんにく たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな	684	25.3	
9	火	家常豆腐丼 牛乳 ナムル	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン もやし こまつな	620	25.0	
10	水	ご飯 牛乳 いかの甘辛揚げ 具だくさん味噌汁	牛乳 いか 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも 油	しょうが ごぼう にんにく だいこん はくさい	639	26.8	
11	木	チンジャオロースー丼 牛乳 わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ 干しいたけ ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	572	22.0	
12	金	ご飯 牛乳 青菜のスープ いかのチリソースがらめ	牛乳 いか 豆腐	米 麦 片栗粉 じゃがいも 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ピーマン えのきたけ チンゲンサイ たら	630	22.8	
15	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんにく ぶなしめじ グリーンピース ごぼう だいこん こまつな	607	24.3	
16	火	チリコンカンライス 牛乳 コーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	米 麦 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんにく ホールトマト グリーンピース もやし キャベツ コーン	690	23.8	
17	水	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが たけのこ にんにく もやし 干しいたけ 長ねぎ たら キャベツ	609	22.5	
18	木	カレーライス 牛乳 野菜の和風サラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆	米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんにく りんご もやし グリーンピース だいこん キャベツ コーン	679	24.2	
19	金	豆入りひじきご飯 牛乳 肉じゃが煮	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも	しょうが にんにく さやいんげん たまねぎ	649	24.2	
22	月	クリームライス 牛乳 みそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま油	たまねぎ にんにく マッシュルーム パセリ にんにく 赤パプリカ だいこん キャベツ こまつな	614	22.4	
23	火	野菜たっぷりうま煮丼 牛乳 磯ポテトビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	米 麦 油 さとう こんにゃく 片栗粉 じゃがいも	しょうが ごぼう にんにく たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな	684	25.3	
24	水	家常豆腐丼 牛乳 ナムル	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン もやし こまつな	620	25.0	
25	木	ご飯 牛乳 いかの甘辛揚げ 具だくさん味噌汁	牛乳 いか 大豆 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 さとう じゃがいも 油	しょうが ごぼう にんにく だいこん はくさい	639	26.8	
26	金	チンジャオロースー丼 牛乳 わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ 干しいたけ ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	572	22.0	
29	月	ご飯 牛乳 青菜のスープ いかのチリソースがらめ	牛乳 いか 豆腐	米 麦 片栗粉 じゃがいも 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ピーマン えのきたけ チンゲンサイ たら	630	22.8	
30	火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんにく ぶなしめじ グリーンピース ごぼう だいこん こまつな	607	24.3	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						6月分 一日あたりの平均	636	23.9
◎食材発注や安全面・衛生面を考慮したサイクル献立となっています。						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0