

# 6月学校給食献立予定表

令和3年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄養価		
		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 火	ごはん さけの南部焼き 牛乳 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 みそ	米 黒ごま 油 さとう じゃがいも	切干し大根 にんじん 干しいたけ ごぼう だいこん たまねぎ こまつな	620	28.9	
2 水	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ ささみと春雨のサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏ささ身	油 コッペパン さとう ワンタンの皮 ごま油 はるさめ 油	にんじん 干しいたけ もやし はくさい 長ねぎ チンゲンサイ だいこん こまつな きゅうり	575	23.2	
3 木	ぶた肉のうま煮丼 野菜のごまあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 みそ カットわかめ	米 油 つきこんにゃく さとう 白すりごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし こまつな えのきたけ	629	22.5	
4 金	ガーリックピラフ 牛乳 ささみのレモンソース 野菜スープ	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏ささ身	米 油 でんぷん 小麦粉 さとう 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 レモン キャベツ えのきたけ こまつな	642	24.5	
7 月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 河内晩柑	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 カットわかめ	米 油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 大豆もやし にんじん こまつな だいこん 長ねぎ 河内晩柑	584	22.7	
8 火	【しんじゅく野菜の日】 野菜たっぷりけんちんうどん 和風サラダ 鬼まんじゅう 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ カットわかめ	冷凍うどん こんにゃく さともいも でんぷん 油 ごま油 さとう 上新粉 さつまいも 小麦粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし	600	19.2	
9 水	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚肉	米 油 小麦粉 さとう こんにゃく ごま油	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし こまつな あまなつ	656	19.4	
10 木	ごはん さばの竜田揚げ 牛乳 キャベツの塩こんぶあえ 大根のみそ汁	牛乳 さば 塩昆布 生揚げ みそ	米 油 さとう でんぷん 小麦粉	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ	655	26.1	
11 金	【入梅献立】 梅じゃこごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のおひたし あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 高野豆腐 寒天	米 白ごま 油 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	梅干し しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな もやし ぶどうジュース	675	25.4	
14 月	【世界の料理（スペイン）】 パエリア スペイン風オムレツ キャベツスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 いか あさり ロースハム 卵 ピザ用チーズ 豚肉	油 バター 米 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン キャベツ こまつな	637	27.7	
15 火	ごはん 酢豚 牛乳 もやしとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 カットわかめ	米 油 でんぷん じゃがいも さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン もやし キャベツ	642	20.7	
16 水	枝豆ごはん 牛乳 五目カレー煮 なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも さとう	えだまめ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん なめこ 長ねぎ	622	22.3	
17 木	ぶどうパン 牛乳 魚のピザソース焼き ABCスープ	牛乳 メルルーサ ピザチーズ ベーコン	ぶどうパン 油 じゃがいも ABCマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン ピーマン にんにく キャベツ こまつな	618	29.2	
18 金	【食育の日】 ごはん 鶏肉の南蛮焼き 牛乳 かみかみあえ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 サラダこんぶ 油揚げ みそ	米 さとう 油 ごま油 あられ麩	長ねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ 切干し大根 だいこん えのきたけ	635	24.1	
19 土	ごはん 牛乳 家常豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 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 しょうが キャベツ ピーマン 大豆もやし もやし こまつな	643	26.1	
22 火	【郷土料理（京都府）】 衣笠丼 鶏五目汁 牛乳 抹茶ミルクゼリー	牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 粉寒天 生クリーム	米 さとう でんぷん こんにゃく ごま油 甘納豆	にんじん たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん	710	25.2	
23 水	キーマカレー 牛乳 ひよこ豆のサラダ 河内晩柑	牛乳 豚肉 レンズまめ ひよこまめ	米 油 小麦粉 はちみつ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん なす ホールトマト トマトピューレ こまつな もやし キャベツ 河内晩柑	678	20.4	
24 木	【伊那市のブヨッリ給食】 スパゲティミートソース 牛乳 伊那のブヨッリサラダ かびスゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 粉寒天	スパゲッティ 油 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 ホールトマト トマトピューレ パセリ フロッコリー キャベツ ホールコーン りんご みかん缶	648	25.4	
25 金	ジャージャーめん 牛乳 海藻サラダ ココア豆	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ くきわかめ カットわかめ	むし中華めん ごま油 油 さとう でんぷん 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	695	29.0	
28 月	回鍋肉丼 サンラータンスープ 冷凍パイ 牛乳	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 卵	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ エリンギ たまねぎ キャベツ ピーマン 干しいたけ もやし 長ねぎ 冷凍パイ	646	24.0	
29 火	ごはん いわしのしょうが煮 牛乳 野菜の梅あえ 沢煮椀	牛乳 いわし 粉かつお 豚肉 豆腐	米 さとう でんぷん	しょうが にんじん もやし キャベツ ねり梅 たけのこ えのきたけ こまつな 長ねぎ	605	26.2	
30 水	じゃこトースト 牛乳 コーンサラダ 和風ポトフ	牛乳 ちりめんじゃこ ピザ用チーズ 鶏肉	食パン 白すりごま エッグケアマヨネーズ さとう 油 じゃがいも	万能ねぎ こまつな キャベツ もやし ホールコーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう	627	24.8	
◎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	638	24.4
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0