



6月学校給食献立予定表



令和4年

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	水	ゆかりごはん 牛乳 五目カレー煮 みそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 油 さとう じゃがいも	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ 長ねぎ	586	23.8		
2	木	切干大根の中華まぜごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 春雨スープ	牛乳 豚肉 いわし	米 油 ごま油 さとう でんぷん はるさめ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 切干し大根 万能ねぎ たまねぎ ピーマン えのき はくさい チンゲンサイ 長ねぎ	617	24.6		
3	金	フィッシュバーガー 牛乳 コーンスープ まめまめサラダ	牛乳 ホキ 大豆	パン 油 さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン パセリ こまつな えだまめ	613	22.6		
6	月	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 ウインナー 鶏肉	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく セロリ 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 こまつな	591	24.5		
7	火	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き じゃこと野菜のお浸し 鶏五目汁	牛乳 さけ じゃこ 鶏肉 油揚げ	米 ごま油 でんぷん さといも こんにゃく	しょうが にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	567	34.7		
8	水	野菜たっぷりけんちんうどん 牛乳 和風サラダ 鬼まんじゅう	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	うどん 油 ごま油 さとう 小麦粉 上新粉 でんぷん さといも こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし	612	23.1		
9	木	ごはん 牛乳 酢豚 きのこナムル 生パイナップル	牛乳 豚肉	米 油 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも	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 しめじ えのき もやし こまつな パイナップル	614	20.9		
10	金	梅じゃこごはん 牛乳 塩肉じゃが みそ汁 あじさいゼリー	牛乳 じゃこ 豚肉 豆腐 みそ 寒天	米 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	梅 しょうが たまねぎ にんじん しめじ さやえんどう だいこん こまつな グレープジュース	621	26.4		
13	月	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム いか あさり 卵 チーズ	米 油 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ こまつな	598	28.5		
14	火	ごはん 牛乳 家常豆腐 もやしとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 油 ごま油 さとう でんぷん	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 もやし	616	26.0		
15	水	フレンチトースト 牛乳 トマトクリームシチュー アスパラガスサラダ	牛乳 鶏肉 卵 ひよこ豆 生クリーム	食パン 油 バター さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ もやし キャベツ グリーンアスパラガス	656	26.0		
16	木	塩焼きそば 牛乳 みそポテト 五目スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	中華めん 油 ごま油 さとう 小麦粉 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし チンゲンサイ なら えのき	555	22.4		
17	金	五穀ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ かみかみあえ 骨太みそ汁	牛乳 いか ベーコン あずき 大豆 昆布 みそ	米 麦 きび 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん きゅうり もやし 切干し大根 たまねぎ こまつな	627	28.0		
18	土	豚肉の柳川井 牛乳 すまし汁 甘夏	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐	米 油 さとう でんぷん こんにゃく	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース しめじ 長ねぎ こまつな 甘夏	586	25.5		
21	火	枝豆ごはん 牛乳 鮭の南部焼き 野菜の甘酢かけ 豚汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ	米 油 さとう ごま じゃがいも	えだまめ キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	565	30.3		
22	水	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 わかめ みそ	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 もやし 干しいたけ 長ねぎ きゅうり、キャベツ	614	28.5		
23	木	ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め なすと素麺のみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ ひじき みそ	米 素麺 油 さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ しょうが にんにく なす 長ねぎ こまつな 冷凍みかん	623	25.9		
24	金	ぶどうパン 牛乳 魚のピザソース焼き 豆乳スープ	牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ 豆乳	ぶどうパン 麦 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんにく キャベツ こまつな	502	27.6		
27	月	回鍋肉丼 牛乳 サンラータンスープ さくらんぼ	牛乳 豚肉 卵 生揚げ 豆腐 みそ	米 油 ごま油 さとう でんぷん	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 さくらんぼ	601	23.8		
28	火	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 いも団子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 ひじき	米 油 さとう 白玉粉 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん れんこ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	609	27.0		
29	水	ツナトマトスパゲッティ 牛乳 花野菜サラダ カルピスゼリー	牛乳 ベーコン ツナ チーズ 寒天	スパゲッティ 油 バター さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ ブロッコリー たまねぎ りんご みかん缶	611	24.9		
30	木	キーマカレー 牛乳 じゃこサラダ 河内晩柑	牛乳 豚肉 じゃこ レンズ豆	米 油 さとう はちみつ 小麦粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす キャベツ もやし きゅうり 河内晩柑	627	22.9		
◎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		601	25.8
						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準		650	26.0