



6がつ こんだてひょう



平成27年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
1 月	牛乳	ごはん おくらのおかかあえ	肉じゃがが煮 豆腐となめこのみそ汁	牛乳,粉かつお,豚肉, 豆腐,みそ	米,麦,油,つきこんにやく, じゃがいも,さとう	オクラ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん, だいこん,なめこ,長ねぎ	616	22.1
2 火	牛乳	かやくごはん	高野豆腐のから揚げ 白玉スープ	牛乳,油揚げ,高野豆腐, ベーコン,豚肉,豆腐	米,麦,油,さとう,でんぶん, 小麦粉,しらたま	しょうが,ごぼう,れんこん,干しいたけ, にんじん,万能ねぎ,にんにく,はくさい,にら	629	21.1
3 水	牛乳	ココアトースト	トマトシチュー カレードレッシングサラダ	牛乳,豚肉,金時豆	食パン,バター,さとう,油, 小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,セロリー,にんじん,トマトピューレ, ホールトマト,さやいんげん,もやし,キャベツ	645	22.3
4 木	牛乳	ごはん ☆虫歯予防献立☆	焼き鯖 カミカミサラダ みそ汁	牛乳,さば,切り昆布, ちりめんじゃこ,みそ, 豆腐,わかめ	米,麦,油	にんじん,れんこん,キャベツ,切干し大根, こまつな,しめじ	645	30.2
5 金	牛乳	コムチェン ☆世界の料理 (ベトナム)☆	フォー 春巻き	牛乳,豚肉,えび,卵,鶏肉	米,麦,油,はるさめ, でんぶん,春巻きの皮	にんにく,長ねぎ,チンゲンサイ,しょうが, もやし,レタス,あさつき,レモン,にんじん, 干しいたけ,たけのこ	626	25.8
8 月	牛乳	スパイシー ナポリタン	特製ドレッシングサラダ あじさいゼリー	牛乳,ベーコン,豚肉, レンズまめ,寒天	スパゲッティ,油,さとう, じゃがいも	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,ピーマン,こまつな,キャベツ, りんご,ぶどうジュース	625	24.4
9 火	牛乳	かつおめし ☆郷土料理 (高知県) ☆	ぐる煮 ごぼうのから揚げ 果物	牛乳,けずり節,かつお, 刻みのみり,煮干し,生揚げ	米,麦,さとう,油,こんにやく, さといも,さつまいも, 小麦粉,でんぶん	しょうが,だいこん,にんじん,しめじ, さやえんどう,ごぼう,オレンジ	616	23.7
10 水	牛乳	ミートトースト	アスパラガスサラダ 白いんげんのクリームシチュー	牛乳,豚肉,レンズまめ, チーズ,鶏肉,白いんげん, 生クリーム	食パン,油,さとう,バター, 小麦粉,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,ホールトマト,トマトピューレ, キャベツ,グリーンアスパラガス,ホールコーン, りんご,しょうが,ブロッコリー	680	27.1
11 木	牛乳	梅じゃこごはん ☆入梅献立☆	ちぐさ焼き きんぴられんこん みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ, 鶏肉,ひじき,卵,みそ	米,麦,白ごま,油,さとう, ごま油,こんにやく	梅干し,にんじん,たけのこ,グリーンピース, れんこん,たまねぎ,えのきたけ,だいこん,こまつな	647	27.8
12 金	牛乳	とりごぼうピラフ	ポテのチーズ焼き 青菜と豆腐のスープ	牛乳,ベーコン,鶏肉, チーズ,豚肉,豆腐	米,麦,バター,油, じゃがいも,でんぶん	ごぼう,マッシュルーム,赤ピーマン,ピーマン, ホールコーン,たまねぎ,にんじん,キャベツ, しょうが,こまつな	639	23.9
15 月	牛乳	冷やし中華そば	野菜チップス 果物	牛乳,鶏肉,卵	生中華めん,ごま油,油, さとう,白ごま,じゃがいも	きゅうり,もやし,しょうが,にんじん,れんこん, かぼちゃ,メロン	653	24.9
16 火	ストロベリー	カレーライス	もやしサラダ 冷凍みかん	ジョアストロベリー,豚肉, チーズ,青大豆	米,麦,油,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが, もやし,キャベツ,冷凍みかん	673	22.6
17 水	牛乳	ドッグパン	野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳,ウィンナー,ベーコン, 鶏肉,プレーンヨーグルト	コッペパン,さとう, 炒め油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,こまつな, 黄桃缶,パイナップル缶,みかん缶	605	22.5
18 木	牛乳	ごはん	鰯フライ 切り干し大根のサラダ 豆乳みそ汁	牛乳,あじ,豚肉,みそ,豆乳	米,麦,油,小麦粉, パン粉,さとう,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,切干し大根, たまねぎ,かぼちゃ	706	26.5
19 金	牛乳	じゃこ菜ごはん	鶏肉の塩麴焼き ひじきの五目煮 冬瓜のスープ	牛乳,ちりめんじゃこ, 鶏肉,油揚げ,芽ひじき, 大豆,鶏肉,豆腐,わかめ	米,麦,油,白ごま, こんにやく,さといも,さとう	のざわな漬,しょうが,ごぼう,にんじん, 干しいたけ,たけのこ,とうがん	619	28.2
20 土	牛乳	ソース焼きそば ♪学校公開日♪	フライドビーンズサラダ 豆腐白玉ポンチ	牛乳,豚肉,あおのり, 大豆,豆腐	油,中華めん,でんぶん, さとう,油,白玉粉	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,キャベツ, もやし,こまつな,パイン缶,黄桃缶, みかん缶,りんご缶	673	24.6
23 火	牛乳	焼き鳥丼	こんにやく炒め みそ汁	牛乳,鶏肉, 焼き竹輪(卵不使用), 油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,油,さとう,ごま油, こんにやく,白ごま	にんじん,さやいんげん,もやし,こまつな, たまねぎ	603	25.2
24 水	牛乳	肉味噌うどん	ごまドレサラダ UFO揚げ	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,みそ	うどん,油,さとう,でんぶん, ごま油,白練りごま, じゃがいも,ぎょうざの皮	きゅうり,にんにく,しょうが,たまねぎ, 赤ピーマン,たけのこ,干しいたけ, 長ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,ホールコーン	626	25.3
25 木	牛乳	ごはん	鮭のからしマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 夏野菜のスープ	牛乳,さけ,油揚げ,金時豆, ベーコン	米,麦,マヨネーズ, 油,さとう	切干し大根,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,ズッキーニ,トマト,なす	669	29.4
26 金	牛乳	ミルククリームパン	イタリアンスープ レモンドレッシングサラダ	牛乳,生クリーム,練乳, ベーコン,鶏肉,白いんげん	ココアパン,さとう, コーンスターチ,油, マカロニ	セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト,キャベツ, きゅうり,アスパラガス,ホールコーン,レモン	628	21.0
29 月	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ	豚肉と野菜のしょうが炒め なすと素麺のみそ汁	牛乳,豚肉,生揚げ,油揚げ, みそ,芽ひじき,粉かつお	米,麦,油,でんぶん, そうめん,さとう,白ごま	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, 美生柑(河内晩柑)	633	23.9
30 火	牛乳	ナン	夏野菜のキーマカレー 野菜とマカロニのサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,レンズまめ, チーズ,寒天	ナン,油,小麦粉, はちみつ,マカロニ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん, ズッキーニ,なす,かぼちゃ,トマト,グリーンピース, キャベツ,さやいんげん,きゅうり,ホールコーン, レモン	665	24.7

◎ 学校行事等の都合により、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

642 24.9

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

640 24.0