

6月学校給食献立予定表

令和7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	
2月	ジャージャー麺 牛乳 糸寒天と海藻のサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ わかめ 糸寒天 寒天	むし中華めん 油 ごま油 さとう でんぶん	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 コーン りょくとうもやし レモン	エネルギー たんぱく質 565 kcal 23.2 g
3火	新ごぼうピラフ 牛乳 スパニッシュオムレツ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 卵 チーズ ウィンナー	米 麦 油 バター じゃがいも	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが キャベツ ほうれんそう トマト	590 kcal 24.1 g
4水	ご飯 牛乳 さばの文化干し 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 さば文化干し 油揚げ 豚肉 みそ	米 油 さとう じゃがいも	切干大根 にんじん 干しいたけ さやいんげんごぼう だいこん たまねぎ こまつな	632 kcal 30.7 g
5木	フレンチトースト 牛乳 ボークビーンズ 人参ドレッシングサラダ	牛乳 牛乳 卵 ベーコン 豚肉 大豆 レンズまめ	食パン さとう バター 粉砂糖 油 じゃがいも 米粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム ホールトマト キャベツ りょくとうもやし こまつな コーン	595 kcal 26.5 g
6金	ホイコーロー丼 牛乳 サンラータンスープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 卵	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮 エリンギ たまねぎ キャベツ ピーマン 干しいたけ りょくとうもやし 長ねぎ 小玉すいか	586 kcal 23.8 g
9月	照り焼きチキンバーガー 牛乳 ミネストローネ フライドポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこまめ	丸パン マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも 米粉マカロ ニ 油	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト	584 kcal 24.3 g
10火	冷やしきつねうどん 牛乳 ひじきと野菜のからし和え よもぎだんご	牛乳 油揚げ ひじき 豆腐 あずき	うどん さとう 油 白玉粉 上新粉	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし 冷凍よもぎ	567 kcal 23.1 g
11水	枝豆わかめごはん 牛乳 いわしの梅煮 野菜のごま和え 大根のみそ汁 あじさいゼリー【入梅献立】	牛乳 炊き込みわかめ いわし 昆布 練乳 油揚げ みそ 寒天	米 麦 さとう 白すりごま じゃがいも カルピス	えだまめ しょうが 梅干し キャベツ りょくとうもやし にんじん ほうれんそう こまつな ぶどうジュース	636 kcal 26.4 g
12木	ハヤシライス 牛乳 じゃこ入りわかめサラダ さくらんぼ	牛乳 豚肉 レンズまめ 生クリーム わかめ ちりめんじゃこ	米 油 米粉 さとう ごま 油	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にん じん マッシュルーム キャベツ きゅうり りょくとうもやし さくらんぼ	621 kcal 23.7 g
13金	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜のからし和え のりの佃煮	牛乳 ほしのり あさり 鶏肉	米 さとう 油 じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ りょくとうもやし こまつな	567 kcal 21.1 g
14土	二色丼 牛乳 豆乳みそ汁 メロン	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 みそ 豆乳	米 油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ だいこん かぼちゃ こまつな メロン	604 kcal 24.0 g
17火	焼きカレーパン 牛乳 ツナ和風サラダ かぶのスープ	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	ソフトパン 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん だいこん こまつな りょくとうもやし しょうが キャベツ えのきたけ かぶ パセリ セロリ	573 kcal 24.2 g
18水	スパゲティミートソース 牛乳 お豆のサラダ 野菜チップス	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 油 さとう 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 カットトマト パセリ りょくとうもやし キャベツ えだまめ れんこん かぼちゃ こまつな	658 kcal 29.7 g
19木	ナシゴレン 牛乳 ソト・ヤム(チキンスープ) マンゴープリン【世界の料理・インドネシア】	牛乳 鶏肉 いか 卵 鶏肉 アガー 生クリーム	米 麦 油 さとう ピーフン	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ りょくとうもやし こまつな マンゴーピューレ レモン	597 kcal 25.3 g
20金	五穀ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 細きり昆布和え 具だくさん汁	牛乳 あずき 大豆 いか 刻み昆布 油揚げ みそ	米 麦 きび 黒ごま 油 でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん りょくとうもやし だいこん たまねぎ こまつな	581 kcal 26.6 g
23月	くあじゅーしー 牛乳 さばぎょうざ イナムドウチ【日本各地の料理・沖縄】	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 さば水煮 大豆 生揚げ みそ	米 もち米 油 さとう ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 こんにやく	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ にら しょうが だいこん 干しいたけ こまつな	654 kcal 29.1 g
24火	きな粉トースト 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 ウィンナー ひよこまめ	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャ ベツ トマト パセリ こまつな りょくとうもやし コーン	551 kcal 24.0 g
25水	マーボーラーメン 牛乳 野菜のピリ辛中華和え パイナップルケーキ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	冷凍ラーメン 油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉 バター	にんにく しょうが たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ 長ねぎ にら きゅうり だいこん パイン	647 kcal 26.8 g
26木	ご飯 牛乳 にしんのかば焼きポイル 野菜のゆかりがけ かぼちゃのすいとん汁	牛乳 にしん 鶏肉 油揚げ	米 でんぶん 油 さとう ごま ごま油 米粉 白玉粉	しょうが にんじん キャベツ りょくとうも やし ゆかり たまねぎ だいこん かぼちゃ こまつな 干しいたけ	667 kcal 25.1 g
27金	米粉のカレーライス 牛乳 コーンサラダ 冷凍パイ	牛乳 豚肉 レンズまめ	米 麦 油 米粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな りょくとうもやし ホールコーン りんご 冷凍パイ	665 kcal 22.0 g
30月	ご飯 じゃこふりかけ 牛乳【夏越の福献立】 豚肉と厚揚げの西京みそ煮 野菜のごま浸し 白玉水無月ゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 西京みそ 豆腐 あずき 寒天	米 さとう 白ごま ごま 油 でんぶん 白玉粉	ピーマン しそ葉 しょうが にんじん たま ねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな りょくとうもやし	653 kcal 27.9 g

◎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。

よくかんで食べるコツ.....		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
★どんな味がするか 意識しながら食べる	★食べ物を飲み込もう とってから、さらに 10回かむようにする	6月分 一日あたりの平均	609
★かみこたえのある 食べ物を取り入れる	★口の中の食べ物を、 飲み物で流し込まない	3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650
			25.3
			26.0



6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。

「食育基本法」制定から20年... 食は生きる上での基本です