



6月学校給食献立予定表



令和6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 エネルギー たんぱく質
		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	
3 月	ごはん 牛乳 さけの南部焼き 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 みそ	米 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	579 kcal 29.1 g
4 火	ココアパン 牛乳 コーンシチュー カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 豆乳 生クリーム	ココアパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス ホールコーン クリームコーン パセリ こまつな キャベツ りょくとうもやし 赤ピーマン りんご	601 kcal 23.2 g
5 水	冷やしきつねうどん 牛乳 ひじきと野菜のからしあえ マドレーヌ	牛乳 ひじき 油揚げ 卵	うどん さとう 油 バター 小麦粉	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 マーメレード	593 kcal 20.8 g
6 木	回鍋肉丼 牛乳 春雨スープ メロン	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	米 油 さとう でんぶ ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ ピーマン えのき はくさい ほうれんそう 長ねぎ メロン	616 kcal 24.0 g
7 金	ガーリックピラフ 牛乳 ささみのレモンソース マカロニスープ	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉	米 油 さとう でんぶ シェルマカロニ	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 グリーンアスパラガス ほうれんそう	604 kcal 25.0 g
10 月	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 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ みそ 寒天	米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	梅干し しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ さやえんどう だいこん こまつな ぶどうジュース	629 kcal 25.7 g
11 火	ジャージャーめん 牛乳 糸寒天と海藻のサラダ かりかり大豆	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 茎わかめ カットわかめ 糸寒天	むし中華めん ごま油 油 さとう でんぶ 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 りょくとうもやし	607 kcal 29.1 g
12 水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬 中華風卵スープ	牛乳 ひじき 粉かつお あじ 鶏肉 豆腐 卵	米 さとう ごま でんぶ 油	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが たけのこ きくらげ チンゲンサイ	604 kcal 26.5 g
13 木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め なすと素麺のみそ汁 生パインアップル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 油 でんぶ 素麺	にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ぶなしめじ しょうが にんにく なす 長ねぎ こまつな パインアップル	586 kcal 23.4 g
14 金	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 卵 ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆	食パン さとう バター 油 じゃがいも 米粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん 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 ホールコーン	593 kcal 26.5 g
17 月	そばろ丼 牛乳 五目スープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 寒天	米 麦 油 さとう でんぶ	たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ はくさい こまつな オレンジジュース みかん缶	591 kcal 22.3 g
18 火	野菜たっぷり塩ラーメン 牛乳 みそポテト ミックスフルーツ	牛乳 豚肉 みそ	ラーメン ごま油 油 でんぶ じゃがいも 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ホールコーン 長ねぎ なら パイン缶 みかん缶 ぶどう缶 りんご缶	605 kcal 22.7 g
19 水	五穀ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 細切り昆布あえ 具だくさん汁	牛乳 小豆 大豆 いか 刻み昆布 油揚げ みそ	米 麦 きび ごま でんぶ 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 26.7 g
20 木	パエリア風ごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 いか 貝柱 あさり ハム 卵 チーズ ウインナー	油 バター 米 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 トマト ほうれんそう	604 kcal 28.2 g
21 金	ごはん 小魚の炒り煮 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 ポイル野菜のゆかりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐	米 さとう ごま 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし ゆかり	592 kcal 25.8 g
24 月	枝豆ごはん 牛乳 さばの一味焼き 野菜のごまあえ のっぺい汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 さとう ごま こんにゃく でんぶ	えだまめ にんにく 長ねぎ しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん ほうれんそう だいこん こまつな	599 kcal 29.5 g
25 火	焼きカレーパン 牛乳 ツナ和风サラダ かぶスープ	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 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 セロリ キャベツ えのきたけ かぶ パセリ	579 kcal 24.4 g
26 水	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 塩こうじ 油揚げ ひじき 大豆 豚肉	米 油 こんにゃく さとう じゃがいも 白玉粉	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ	611 kcal 26.6 g
27 木	キーマカレー 牛乳 じゃこサラダ 甘夏	牛乳 豚肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ	米 油 米粉 はちみつ さとう	パセリ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす ホールトマト キャベツ りょくとうもやし きゅうり 甘夏	634 kcal 22.9 g
28 金	ツナトマトスパゲッティ 牛乳 粉チーズ ダイスチーズ ブロッコリーサラダ カルピスゼリー	牛乳 ベーコン ツナ 粉チーズ ダイスチーズ 寒天	スパゲッティ バター 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ ブロッコリー りんご みかん缶	595 kcal 24.8 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。

6/4~6/10

歯と口の健康週間

よくかんで食べるコツ

★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

★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

6月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの
学校給食摂取基準

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)

600

650

25.4

26.0