



6月学校給食献立予定表



令和7年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エ礼ギ- たんぱく質
2月	麦ごはん	牛乳	昆布の佃煮 鮭のねぎみそ焼き 野菜の赤しそあえ のっぺい汁	牛乳 昆布 鮭 みそ 豚肉 生揚げ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ゆかり 干しいたけ こまつな	763 kcal 37.1 g
3火	かぼちゃのビスキュイパン	牛乳	ポークビーンズ 焼肉サラダ	牛乳 卵 豚肉 大豆	丸パン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも ごま油	いちごジャム かぼちゃ にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ水煮 きゅうり キャベツ	742 kcal 32.3 g
4水	豚キムチ丼	牛乳	トックスープ ナムル	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	麦 米 油 さとう ねりごま 片栗粉 トック ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 白菜キムチ なら 長ねぎ こまつな にんじん きゅうり もやし	780 kcal 30.6 g
5木	きんぴらごはん	牛乳	いかのかりんがらめ ワカメスープ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう 片栗粉 油 白ごま ごま油	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ にんにく はくさい 長ねぎ	881 kcal 34.9 g
6金	アスパラの トマトソーススパゲティ	牛乳	ジャーマンポテト プリン	牛乳 ベーコン ツナ油漬 卵	スパゲッティ 油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 グリーンアスパラガス 乾燥パセリ	791 kcal 31.2 g
10火	チキンカレーライス	牛乳	カラフルサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 あさり	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ オレンジ	780 kcal 27.4 g
11水	あぶたま丼	牛乳	さつま汁 カルビスゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 みそ 寒天	米 麦 油 さとう こんにやく さつまいも	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん	875 kcal 36.1 g
12木	チリビーンズドック	牛乳	クラムチャウダー ミモザサラダ	牛乳 豚肉 ひよこまめ 大豆 あさり スkimミルク 生クリーム 卵	コッペパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく パセリ キャベツ きゅうり	794 kcal 36.0 g
13金	麦ごはん <u>太分県の郷土料理</u>	牛乳	とり天 だご汁 白菜のゆず香和え	牛乳 鶏肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ 長ねぎ はくさい こまつな もやし	762 kcal 33.4 g
16月	手作り枝豆チーズパン	牛乳	米粉のコーンシチュー ハムサラダ	牛乳 スkimミルク チーズ 鶏肉 生クリーム ボンレスハム	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 じゃがいも 米粉 ごま油	むきえだまめ(冷) にんにく たまねぎにんじん クリームコーン ホールコーン パセリ もやし キャベツ きゅうり	794 kcal 34.0 g
17火	高菜めし	牛乳	塩肉じゃが すまし汁 あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 塩こうじ 豆腐 寒天	米 麦 油 ごま油 白ごま じゃがいも さとう	たかな漬 にんじん たまねぎ さやいんげん えのきたけ こまつな ぶどうジュース	778 kcal 30.3 g
18水	ジャージャーめん	牛乳	キャベツとツナのソーテー 寒天フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ツナ油漬 寒天	むし中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ ホールコーン	806 kcal 31.4 g
19木	いわしのかば焼き丼	牛乳	切干大根の煮物 坦々みそ汁	牛乳 いわし 焼き竹輪 油揚げ おぼろ昆布 豚肉 みそ	米 麦 油 片栗粉 小麦粉 さとう こんにやく 油 ごま油	切干し大根 にんじん にんにく もやし 長ねぎ こまつな	836 kcal 33.1 g
20金	あんかけチャーハン	牛乳	系寒天ともやしの中華和え メロン	牛乳 豚肉 卵 系寒天	米 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう	しょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ はくさい チンゲンサイ もやし きゅうり ホールコーン メロン	749 kcal 28.1 g
23月	タコライス <u>沖縄慰霊の日</u>	牛乳	イナムドウチ サターアンタギー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 生揚げ みそ	米 麦 油 ワンタンの皮 油 片栗粉 こんにやく 小麦粉 黒砂糖	しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト缶 干しいたけ こまつな かぼちゃ	894 kcal 33.4 g
24火	わかめうどん	牛乳	ごま和え わらびもち	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ きな粉	冷凍うどん 油 さとう ねりごま 白ごま でん粉 黒砂糖	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし	752 kcal 32.0 g
25水	豚肉すし	牛乳	車ふと野菜のうま煮 みそ汁	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 わかめ みそ	米 さとう 油 じゃがいも 焼きふ(車ふ)	ごぼう しょうが(酢漬) さやいんげん にんじん しょうが たまねぎ こまつな	845 kcal 35.0 g
26木	クリームパン	牛乳	夏野菜のグラタン ABCスープ	牛乳 スkimミルク 卵 フランクフルト ひよこまめ チーズ 鶏肉	ミルクパン さとう コーンスターチ バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ ズッキーニ ホールコアントマト缶 なす セロリ にんじん パセリ	810 kcal 32.1 g
27金	ガーリックピラフ	牛乳	カチャトーラ パンプキンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	米 麦 バター 油 小麦粉 マヨネーズ(卵不使用)	にんにく にんじん たまねぎ むきえだまめ(冷) トマト缶 かぼちゃ きゅうり ホールコーン	871 kcal 31.8 g
30月	和風クッパ	牛乳	キャベツのじゃこ和え さつまいもの水ようかん	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 卵 スkimミルク 寒天	米 麦 片栗粉 ごま油 さつまいも さとう	干しいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	805 kcal 30.6 g

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等を行うことがありますのでご了承ください。
◎こまつなは東京都産使用予定です。(地産地消)

今月の給食目標

食事の衛生について気をつけよう



6月分 一日あたりの平均

1人1回あたりの学校給食摂取基準

805 kcal
32.5 g

760Kcal以上
27.0~41.5g