



6月学校給食献立予定表



令和8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	エネルギー たんぱく質
1月	高菜めし		塩肉じゃが すまし汁 あじさいゼリー	牛乳 豚肉 塩こうじ 豆腐 寒天	精白米 米粒麦 油 ごま油 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	742 kcal 25.5 g
2火	小松菜ビスキュイパン		かぼちゃのシチュー 焼肉サラダ	牛乳 卵 鶏肉 スkimミルク 生クリーム 豚肉	丸パン バター さとう 小麦粉 油 ごま油	いちごジャム こまつな セロリ たまねぎ にんじん にんにく かぼちゃ きゅうり キャベツ もやし	778 kcal 29.5 g
3水	豚キムチ丼		トックスープ ナムル	牛乳 みそ 豚肉 豆腐	米粒麦 精白米 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 もやし	819 kcal 31.1 g
4木	豚ごぼうごはん		いかフライレモン風味 せんキャベツ ワカメスープ	牛乳 豚肉 いか わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 米粉 油 ごま油	ごぼう にんじん しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ こまつな	812 kcal 34.3 g
5金	醤油ラーメン		鉄骨サラダ 紅白フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ひじき(乾) チーズ 寒天	冷凍ラーメン ごま油 さとう ラード 油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな きゅうり たまねぎ アセロラジュース 紫いも粉末 みかん缶	768 kcal 31.1 g
6土	カレーライス 		カラフルサラダ 不知火(デコボン)	牛乳 豚肉 あさりむきみ(冷凍) レンズまめ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 不知火	832 kcal 27.9 g
9火	和風クッパ		こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 さつまいもの水ようかん	牛乳 豚肉 卵 スkimミルク 寒天	精白米 米粒麦 片栗粉 油 こんにゃく さとう ごま油 さつまいも	干しいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな さやいんげん	816 kcal 30.7 g
10水	ガーリックピラフ		カチャトーラ パンプキンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 米粒麦 マーガリン 油 小麦粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ パセリ トマト缶 キャベツ かぼちゃ ホールコーン	814 kcal 30.8 g
11木	ごはん 入梅いわし		海苔の佃煮 いわしのしょうが煮 野菜の赤じそあえ 豚汁	牛乳 のり いわし 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	精白米 さとう 油 こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ゆかり ごぼう 長ねぎ	749 kcal 34.6 g
12金	黒砂糖パン 		キベリング(白身魚のフライ) コールスローサラダ トマトウンスープ	牛乳 バサ ベーコン 豚肉 鶏肉	黒砂糖パン 小麦粉 パン粉 油 さとう 油 じゃがいも 片栗粉	きゅうり 赤パプリカ ホールコーン キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト缶	787 kcal 38.7 g
15月	新しょうがごはん		魚のねぎみそ焼き きゅうりのスタミナあえ のっぺい汁	牛乳 ちりめんじゃこ あじ みそ 鶏肉 生揚げ	精白米 さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ 片栗粉	しょうが 長ねぎ にんにく きゅうり 干しいたけ にんじん だいこん こまつな	766 kcal 43.4 g
16火	手作り枝豆チーズパン		米粉のコーンシチュー ズッキーニのサラダ	牛乳 スkimミルク チーズ 鶏肉 生クリーム	強力粉 小麦粉 さとう バター オリーブ油 油 じゃがいも 米粉	おきえだまめ(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 キャベツ ズッキーニ 黄パプリカ	739 kcal 30.1 g
17水	麦ごはん		四川豆腐 中華春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ(水煮) チンゲンサイ はくさい こまつな みかん	745 kcal 28.5 g
18木	あんかけチャーハン		系寒天ともやしの中華和え さくらんぼ	牛乳 豚肉 あさり(冷凍) 系寒天	精白米 米粒麦 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 さくらんぼ	736 kcal 28.7 g
19金	アスパラの クリームスパゲティ		ジャーマンポテト プリン	牛乳 さけ スkimミルク 粉チーズ ベーコン 卵	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	パセリ たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) グリーンアスパラガス	857 kcal 36.9 g
22月	おろし豚丼		さつまい グレープゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 寒天	精白米 米粒麦 ごま油 こんにゃく さとう こんにゃく さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん こまつな ごぼう ぶどうジュース	812 kcal 30.9 g
23火	タコライス 		イナムドゥチ サーターアンダギー	牛乳 豚肉 大豆 豚肉 生揚げ みそ 豆乳	精白米 米粒麦 油 ワンタンの皮 油 片栗粉 こんにゃく 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 ピーマン 干しいたけ こまつな かぼちゃ	898 kcal 32.4 g
24水	ジャージャーめん		粟米湯(スーミータン) オレンジ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 卵	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 ホールコーン こまつな オレンジ	747 kcal 33.5 g
25木	麦ごはん		大豆ふりかけ 車ふと野菜のうま煮 芋団子汁	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも 焼きふ(車ふ) 小麦粉 片栗粉	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん 干しいたけ 長ねぎ	739 kcal 29.6 g
26金	ミルクパン 		りんごジャム オバジン(なすグラタン) コンソメスープ	牛乳 豚肉 スkimミルク 生クリーム チーズ 豚肉	ミルクパン さとう 油 バター 小麦粉 油 じゃがいも	りんご缶 なす にんにく たまねぎ トマトジュース セロリ にんじん キャベツ パセリ	870 kcal 32.5 g
29月	焼きうどん		野菜のごま和え わらび餅	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉	うどん 油 ごま油 白ねりごま さとう さつまいもでん粉 黒砂糖	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし ピーマン こまつな	767 kcal 30.7 g
30火	夏越しごはん		ジャガ 仔のそぼろ煮 切干大根	牛乳 いか あさり(冷凍) 大豆 ひじき 鶏肉	精白米 米粒麦 黒米 油 小麦粉 片栗粉 さとう 油 じゃがいも ごま油	たまねぎ 赤パプリカ 長ねぎ ホールコーン にんじん さやいんげん もやし こまつな 切干し大根	806 kcal 30.4 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。(地産池消)

こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標
しょくじ えいせい
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

791 kcal

31.9 g

1人1回あたりの学校給食摂取基準

760Kcal以上

27.0~41.5g