



# 6月学校給食献立予定表



令和6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	1人1日 たんぱく質
1土	ドライカレー	牛乳	ごまドレサラダ	牛乳 豚肉 大豆 あさり水煮	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま油 ねりごま 白すりごま	しょうが にんにく セロリ もやし たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ こまつな	782 kcal 30.8 g
4火	おろし豚丼	牛乳	さつま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	米 米粒麦 ごま油 こんにゃく さとう 白ごま 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	805 kcal 31.6 g
5水	ごはん	牛乳	揚げ魚とじゃがいものクチャップソース きくらげの中華スープ	牛乳 ぼら 大豆 豚肉	米 油 米粉 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤パプリカ もやし きくらげ チンゲンサイ	829 kcal 30.7 g
6木	チリビーンズドック	牛乳	鶏肉とキャベツのクリーム煮 河内晩柑	牛乳 豚肉 ひよこごまめ ベーコン 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	無塩パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト缶 セロリ にんにく キャベツ かぶ(葉) 河内晩柑	789 kcal 33.6 g
7金	高菜めし	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 塩こうじ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 寒天	米 米粒麦 油 ごま油 白ごま じゃがいも さとう パタフライビーシロップ	たかな漬 にんじん たまねぎ さやいんげん 長ねぎ こまつな	811 kcal 33.0 g
10月	手作り枝豆チーズパン	牛乳	ポークシチュー ハムサラダ	牛乳 スキムミルク チーズ 豚肉 ポンレスハム	強力粉 小麦粉 さとう バター 黒ごま 油 じゃがいも ごま油	むきえだまめ(冷) にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 もやし キャベツ きゅうり	819 kcal 34.5 g
11火	ごはん	牛乳	いかのかりんがらめ 五目さんびら すまし汁	牛乳 いか 焼き竹輪 豆腐	米 片栗粉 米粉 油 さとう 白ごま 油 こんにゃく ごま油	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	830 kcal 32.9 g
12水	けんちんうどん	牛乳	竹輪と野菜のおかか和え わらび餅	牛乳 鶏肉 生揚げ かつおぶし 焼き竹輪 きな粉	冷凍うどん 油 こんにゃく さとう 片栗粉 ごま油 さつまいもでん粉 黒砂糖	ごぼう にんじん だいこん こまつな 長ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	786 kcal 31.5 g
13木	鮭わかめご飯	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮 ツナあえ	牛乳 塩ざけ わかめ 鶏肉 生揚げ ツナ油漬	米 米粒麦 さとう 白ごま 油 じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ むきえだまめ(冷)	759 kcal 30.9 g
14金	あんかけチャーハン	牛乳	糸寒天ともやしの中華和え ごまミルクゼリー	牛乳 豚肉 あさり 糸寒天 生クリーム 粉寒天	米 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 白ごま さとう ねりごま	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 コーン缶	778 kcal 25.0 g
17月	高野豆腐のそぼろご飯	牛乳	ジャリチ (豚肉のから揚げ) 即席漬	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 かつおぶし	米 もち米 ごま油 さとう 油 小麦粉 片栗粉	にんじん 長ねぎ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	778 kcal 31.7 g
18火	小松菜のビスキュイパン	牛乳	かぼちゃのポターージュ 焼肉サラダ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん スキムミルク 生クリーム 豚肉	丸パン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも ごま油 白ごま	いちごジャム こまつな たまねぎ かぼちゃ にんにく パセリ にんじん きゅうり キャベツ もやし	749 kcal 27.4 g
19水	豚キムチ丼	牛乳	トックスープ ごまラーきゅうり	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米粒麦 米 油 さとう ねりごま 片栗粉 トック ごま油 白ごま	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 きゅうり	823 kcal 30.0 g
20木	トマトクリームスパゲティ	牛乳	フライドポテトサラダ プリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり 卵	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう ごま油	パセリ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) トマト缶 キャベツ こまつな	824 kcal 34.1 g
21金	麦ごはん	牛乳	ひじきのふりかけ 魚のねぎみそ焼き だご汁	牛乳 芽ひじき かつおぶし あじ みそ 豆腐	米 米粒麦 油 ごま油 さとう 白ごま じゃがいも 小麦粉	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ	749 kcal 35.9 g
24月	黒砂糖パン	牛乳	夏野菜のグラタン パミセリスープ さくらんぼ	牛乳 フランクフルト スキムミルク チーズ ベーコン 豚肉	黒砂糖食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 パミセリ	にんにく たまねぎ スズキニ コーン トマト セロリ にんじん パセリ さくらんぼ	761 kcal 29.1 g
25火	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 豚肉 みそ	米 米粒麦 油 片栗粉 白ごま さとう 油 こんにゃく 油 白練りごま ごま油	切干大根 にんじん にんにく もやし 長ねぎ こまつな	897 kcal 36.1 g
26水	ジャージャーめん	牛乳	エノキとワカメのスープ タピオカフルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ 寒天	むし中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉 タピオカパール	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 えのきたけ みかん缶 りんご缶	762 kcal 28.7 g
27木	ツナコーンピラフ	牛乳	カチャトーラ イタリアンサラダ	牛乳 ツナ油漬 鶏肉 ベーコン	米 バター 油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ コーン エリンギ(水煮) パセリ トマト缶 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ こまつな	810 kcal 31.3 g
28金	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 かまぼこ ちりめんじゃこ スキムミルク 寒天	米 米粒麦 片栗粉 ごま油 白ごま 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	746 kcal 25.8 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 きゅうしよくもくりょう  
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

794 kcal  
31.2 g

1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 kcal  
27.0~41.5 g