



令和6年度



6月



献立表



足立区新田学園  
校長 小坂 裕紀

上段:小学校中学年  
下段:中学生

日	メニュー		赤の仲間 体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギー源		エネルギー タンパク
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
3月	中華丼	牛乳 春雨サラダ 冷凍みかん	豚肉 いか えび うずら卵 ハム	牛乳	にんじん にはら	干し椎茸 たけのこ はくさい 玉葱 もやし きゅうり みかん	米 米粒麦 でんぷん はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま	638 kcal 24.7 g 770 kcal 29.6 g
4火	世界の料理(タイ) ガパオライス	牛乳 ビーフンスープ パイナップル	鶏肉 大豆 たまご	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉葱 エリンギ 黄ピーマン にんにく キャベツ パイナップル	米 米粒麦 砂糖 ビーフン	ごま油 油	559 kcal 22.3 g 699 kcal 28.2 g
5水	ジャージャー麺	牛乳 大豆サラダ 小玉すいか	豚肉 豚レバー みそ 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり 小玉すいか	中華めん 砂糖 でんぷん	油 ごま油	595 kcal 24.8 g 776 kcal 32.0 g
6木	ごはん	牛乳 ほっけのごまピリ辛焼き 小松菜とコーンのあえもの みそ汁	ほっけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ コーン 玉葱	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	607 kcal 30.7 g 690 kcal 33.7 g
7金	ココア揚げパン	牛乳 ポトフ あじさいゼリー	豚肉 フランクフルト	牛乳 粉寒天	にんじん かぶ	玉葱 キャベツ かぶ セロリ ぶどうジュース	ココアパン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	油	611 kcal 21.4 g 715 kcal 24.4 g
10月	※中学部給食なし 麦ごはん	牛乳 鶏肉といかの甘辛揚げ からしあえ むらくも汁	鶏肉 いか たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし 玉葱	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 砂糖	油	586 kcal 31.9 g
11火	入梅 梅入りごはん	牛乳 さばのピリ辛焼き おろしあえ すまし汁	さば 豆腐 かまぼこ	牛乳 しらす干し わかめ	こまつな にんじん	梅 にんにく 玉葱 キャベツ もやし レモン汁 だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	ごま ごま油	577 kcal 28.4 g 674 kcal 33.1 g
12水	パエリア	牛乳 青のりポテト レタススープ	鶏肉 えび いか たまご レンズまめ	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム レタス	米 じゃがいも でんぷん	油	554 kcal 25.1 g 659 kcal 31.3 g
13木	世界の料理(インド) ナン	牛乳 キーマカレー フライビーンズサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 豚レバー レンズまめ ひよこまめ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが セロリ きゅうり グリーンピース 玉葱 キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶	ナン 米粉 でんぷん 砂糖 はちみつ	油	549 kcal 26.1 g 698 kcal 32.4 g
14金	鮭チャーハン	牛乳 焼肉サラダ ワンドンスープ	さけ 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 しょうが にんにく もやし 干し椎茸	米 砂糖 ワンタン 糸こんにゃく	ごま油 油 ごま	558 kcal 24.6 g 731 kcal 30.7 g
17月	炒めそばの五目あんかけ	牛乳 ハムサラダ メロン	豚肉 うずら卵 いか えび ハム	牛乳	にんじん にはら	たけのこ 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ きゅうり コーン メロン	中華めん でんぷん 砂糖	油 ごま油	554 kcal 26.6 g 689 kcal 32.3 g
18火	ツナの炊き込みご飯	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ みそ汁	ツナ 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう もやし キャベツ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま	612 kcal 28.5 g 737 kcal 31.7 g
19水	ピザトースト	牛乳 ミソドレサラダ チキンクリームスープ	ベーコン 白みそ 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	トマト ピーマン にんじん パセリ	セロリ にんにく マッシュルーム 玉葱 キャベツ きゅうり	無塩食パン じゃがいも 三温糖 小麦粉	油 ごま油 バター	604 kcal 26.4 g 759 kcal 32.5 g
20木	ごはん キムムッチ	牛乳 麻婆じゃが くきわかめサラダ	豚肉 豚レバー 生揚げ みそ	牛乳 のり くきわかめ	にんじん	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ きゅうり グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 しらたき でんぷん	ごま油 ごま油	620 kcal 23.2 g 753 kcal 28.8 g
21金	ごはん	牛乳 お好み焼き卵焼き 五色あえ 具だくさん汁	豚肉 かつお節 卵 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	キャベツ 玉葱 もやし だいこん ホールコーン 長ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	590 kcal 24.5 g 704 kcal 29.5 g
24月	五目炊き込みごはん	牛乳 いかの薬味焼き わさびあえ 田舎汁	鶏肉 油揚げ いか みそ 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ にんにく グリーンピース はくさい もやし だいこん 長ねぎ	米 系こんにゃく 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	550 kcal 30.4 g 698 kcal 37.8 g
25火	メープルトースト	牛乳 ハンガリアンシチュー ひよこ豆のサラダ パイナップル	豚肉 豚レバー レンズまめ ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 グリンピース ホールコーン キャベツ パイナップル	食パン メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま	614 kcal 23.9 g 759 kcal 29.4 g
26水	野菜の日 チリビーンズライス	牛乳 パリパリごぼうサラダ さくらんぼ	豚肉 豚レバー 大豆 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり コーン ごぼう さくらんぼ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	619 kcal 21.3 g 781 kcal 27.3 g
27木	きんぴらごはん	牛乳 にぎすのカレー揚げ ごまあえ にらたま汁	油揚げ にぎす 豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな にはら	ごぼう 干し椎茸 もやし キャベツ 玉葱	米 もち米 系こんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま油 ごま	558 kcal 23.9 g 716 kcal 28.0 g
28金	ごはん	牛乳 さばの竜田揚げ 磯あえ かきたま汁	さば 豆腐 たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ えのきたけ	米 でんぷん 小麦粉	油	625 kcal 30.5 g 727 kcal 35.0 g

もりもり給食ウィーク!  
(かがやき) (第2校舎)  
もりもり給食ウィーク!  
(第1校舎)

\*食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。  
 \*食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。  
 \*「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。  
 \*児童・生徒によって必要な栄養価に差があるため、校舎によって献立が異なる場合があります。

