



5月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立愛日小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価			
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 月	【端午の節句(5日)献立】牛乳 中華ちまき 豚肉と豆腐のスープ くだもの(セミノール)	豚肉 ベーコン かまぼこ 豆腐 牛乳	もち米 でんぷん 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ たまねぎ セミノール	584	23.1		
2 火	【八十八夜献立】牛乳 ジャージャーめん コーンサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん 白玉粉 上白糖 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン りんご缶 パイン缶 みかん缶	606	22.9		
8 月	【しんじゅく野菜の日】牛乳 ハニートースト ホワイトシチュー トマトレッシングサラダ くだもの(河内晩柑)	鶏肉 ひよこ豆 スキムミルク 生クリーム 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも バター 油	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 河内晩柑	643	23.6		
9 火	【本から飛び出したメニュー①】牛乳 五目あんかけそば えのきとわかめのスープ ドーナツ(バムとケロのにちようび)	豚肉 なたと ベーコン 豆乳 わかめ 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん 小麦粉 米粉 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ 干し椎茸 たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	589	22.1		
10 水	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 くだもの(甘夏)	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく さつまいも 油	にんじん グリンピース しょうが 長ねぎ しめじ ごぼう だいこん 長ねぎ 甘夏	586	23.0		
11 木	牛乳 コーンピラフ ポテトのピザソース焼き イタリアンビーンズスープ	鶏肉 ベーコン ロースハム 豚肉 大豆 ひよこ豆 ピザチーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも 油	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン グリンピース セロリ キャベツ	642	25.9		
12 金	牛乳 菜の花ごはん あじの野菜あんかけ 筑前煮	卵 あじ 鶏肉 牛乳	米 麦 三温糖 小麦粉 でんぷん こんにやく じゃがいも 油	ほうれんそう にんじん さやえんどう さやいんげん しめじ もやし 干し椎茸 ごぼう たけのこ	695	30.5		
15 月	牛乳 ピースごはん ぎせい豆腐 野菜おひたし じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな ほうれんそう グリンピース 干し椎茸 キャベツ もやし たまねぎ	601	27.3		
16 火	牛乳 フィッシュバーガー ポークビーンズ キャベツのサラダ	すけとうだら ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	二つ折りパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん こまつな セロリ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	647	33.8		
17 水	牛乳 クリームライス みそドレッシングサラダ りんごゼリー	鶏肉 豆乳 みそ 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん 赤パプリカ パセリ こまつな たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ りんごジュース	603	20.8		
18 木	牛乳 昆布ごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 野菜ごまおひたし	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ 昆布 牛乳	米 麦 三温糖 こんにやく じゃがいも 油 白ごま	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし	590	24.0		
19 金	牛乳 たんめん 春巻き くだもの(なつみ)	豚肉 牛乳	ラーメン でんぷん 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 油	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし ホールコーン 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ なつみ	627	18.1		
20 土	牛乳 ドライカレー わかめサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 みそ ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン ホールトマト缶 こまつな しょうが にんにく セロリ たまねぎ もやし キャベツ	633	20.3		
23 火	牛乳 ハヤシライス きゅうりのサラダ グレープゼリー	豚肉 粉寒天 牛乳	米 麦 米粉 三温糖 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし ぶどうジュース	640	17.9		
24 水	牛乳 マーボー丼 たまごスープ くだもの(河内晩柑)	豚肉 みそ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 油 ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが 長ねぎ 干し椎茸 たまねぎ 河内晩柑	644	26.5		
25 木	牛乳 ミルクパン ひじきコロッケ フレンチサラダ コーンスープ	豚肉 ベーコン 豆乳 ひじき 牛乳	ミルクパン ポテトフレーク パン粉 小麦粉 じゃがいも コーンスターチ 油	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン クリームコーン	655	22.3		
26 金	【本から飛び出したメニュー②】牛乳 五目ごはん 魚の西京みそ焼き すまし汁 よもぎ団子(よもぎだんご)	鶏肉 油揚げ 西京みそ みなみかごかます 豆腐 かまぼこ きなこ 牛乳	米 麦 三温糖 白玉粉 油	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 たけのこ グリンピース えのきたけ よもぎ	639	28.5		
29 月	牛乳 家常豆腐丼 大根ときゅうりのぴり辛漬け にらたまスープ	豚肉 生揚げ みそ ベーコン 卵 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 油 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン にら にんにく たけのこ 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ	637	26.6		
30 火	牛乳 山菜うどん 天ぷら(きす・さつまいも) 大根サラダ	鶏肉 油揚げ きす 牛乳	うどん 三温糖 でんぷん 小麦粉 さつまいも 油	にんじん 干し椎茸 たけのこ わらび ぜんまい みず ごごみ えのきたけ 長ねぎ だいこん きゅうり	664	27.2		
31 水	牛乳 鶏とごぼうのピラフ ジャーマンポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 じゃがいも ジェルマカロニ 油	にんじん パセリ トマトピューレ ホールトマト缶 しょうが ごぼう グリンピース たまねぎ	631	22.4		
◎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。					5月分 一日あたりの平均		628	24.3
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		650	26.0

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。
 新学期が始まって早くも1ヶ月が経とうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。
 学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす