



# 5月学校給食献立予定表



平成30年

新宿区立愛日小学校

実施日	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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 火	牛乳 チキンライス ジャーマンポテト たまごと野菜のスープ	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 バター	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ	624	19.0		
2 水	<b>【端午の節句】</b> 牛乳 中華ちまき 豚肉と豆腐のスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 むきえび ベーコン かまぼこ 豆腐 粉寒天 生クリーム 牛乳	もち米 でんぷん 三温糖 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 抹茶	600	22.9		
7 月	牛乳 梅ちりごはん 新じゃがいものそぼろ煮 野菜みそ炒め くだもの(ジュシーフルーツ)	鶏肉 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 じゃがいも でんぷん 三温糖 油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ しょうが キャベツ 梅干し ジュシーフルーツ	617	20.3		
8 火	<b>【しんじゅく野菜の日】</b> 牛乳 ガーリックトースト ポークビーンズ わかめと野菜たっぷりサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム わかめ 牛乳	食パン じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん パセリ トマトピューレ にんにく セロリ たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ きゅうり	615	24.0		
9 水	牛乳 豚肉のうま煮丼 はくさいのみそ汁 オレンジゼリー	豚肉 油揚げ みそ 粉寒天 牛乳	米 麦 こんにゃく 三温糖 焼き麩 油	にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ はくさい オレンジジュース	623	22.3		
10 木	牛乳 山菜うどん 天ぷら(きす・さつまいも) 野菜しょうがじょうゆ	鶏肉 油揚げ きす 卵 牛乳	うどん でんぷん 小麦粉 三温糖 さつまいも 油	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ ぜんまい わらび えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし	679	26.2		
11 金	牛乳 菜の花ごはん 焼きししゃも 筑前煮 大根ときゅうりの辛味漬	鶏肉 卵 ししゃも 牛乳	米 麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん ほうれんそう さやいんげん だいこん きゅうり ごぼう たけのこ 干し椎茸	623	26.6		
14 月	牛乳 たんめん 春巻き くだもの(甘夏)	豚肉 牛乳	ラーメン でんぷん 春雨 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油	にんじん かつおイイ 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 甘夏	631	24.3		
15 火	牛乳 マーボー丼 バンサンスー えのきとわかめのスープ	豚肉 豆腐 ベーコン みそ わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 春雨 でんぷん 油 ごま油	にんじん たら 長ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	663	24.6		
16 水	牛乳 鶏とごぼうのピラフ ポテトのチーズ焼き ふわふわたまごスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 卵 ビザチーズ 粉チーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも パン粉 油 バター	にんじん パセリ しょうが ごぼう グリーンピース たまねぎ ホールコーン	638	22.5		
17 木	<b>【長崎県料理】</b> 牛乳 ひじきごはん あじフライ ヒカド(根野菜と豚肉のすまし汁)	あじ 油揚げ 豚肉 ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉 さつまいも でんぷん	にんじん さやいんげん 万能ねぎ だいこん 干し椎茸	659	25.4		
18 金	牛乳 ミルクパン ひすいコロック フレンチサラダ コーンスープ	豚肉 青大豆 ベーコン 牛乳	ミルクパン 三温糖 ポテト粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン クリームコーン	695	24.5		
21 月	牛乳 ごはん 焼きさばのおろし酢 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	さば 焼き竹輪 みそ 牛乳	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな だいこん レモン果汁 ごぼう たまねぎ	606	23.9		
22 火	牛乳 メキシカンライス キャベツのサラダ ビーンズスープ	豚肉 ウィンナー ベーコン ひよこ豆 大豆 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油 バター	にんじん ビーマン トマトピューレ こまつな さやいんげん たまねぎ マッシュルーム缶 もやし ホールコーン キャベツ にんにく	659	23.0		
23 水	<b>【イギリス料理】</b> 牛乳 いちごジャムサンド フィッシュ&チップス スコッチブロス(野菜と大麦のスープ)	たら 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳	黒砂糖食パン 小麦粉 じゃがいも 麦 油	にんじん グリーンアスパラガス セロリ たまねぎ キャベツ	634	23.0		
24 木	牛乳 じゃごごはん 肉じゃが 野菜のごまびたし	豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん さやえんどう さやいんげん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ キャベツ	603	21.9		
25 金	<b>【運動会応援メニュー】</b> 牛乳 みそかつ丼 鉄骨サラダ 紅白すまし汁 くだもの(ジュシーフルーツ)	豚肉 みそ ひじき はんぺん ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな みつば にんにく キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	656	26.8		
29 火	牛乳 カレーライス じゃことうのサラダ りんごゼリー	豚肉 ビザチーズ ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 ごま油 ごま バター	にんじん こまつな ホールトマト にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ もやし りんごジュース	705	21.4		
30 水	牛乳 ジャーチャーめん ねぎのスープ スイートポテト	豚肉 みそ 生クリーム わかめ 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 でんぷん さつまいも 油 ごま油 ごま バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ しめじ	648	21.1		
31 木	牛乳 ピースごはん 初がつおの竜田揚げ きゅうりのサラダ さつま汁	かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 三温糖 こんにゃく さつまいも	にんじん グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	627	25.9		
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更及び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		640	23.5
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0