



## 5月の献立表



平成26年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜	飲み物	献立	献立メニュー	血や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	タンパク質
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間とその他	キロカロリー	グラム
1	木	牛乳	中華ちまき 中華風コーンスープ もやしのカレー風味サラダ	●	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆 卵 焼きちくわ	もち米 でんぶん さとう ごま油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮) たまねぎ えのきたけ ホールコーン クリームコーン もやし きゅうり	625	26.9
2	金	牛乳	ブルコギ丼 トックスープ ポリポリ磯大豆	●	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆	米 麦 さとう トック でんぶん 油 ごま油 白ごま	にんじん にら こまつな しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし キャベツ だいこん	683	26.4
7	水	牛乳	ぶどうパン いかのケチャップあえ 青菜のソテー キャロットポタージュ	●	牛乳 生クリーム いか 白いんげん豆	ぶどうパン でんぶん さとう 米 パター 油	にんじん こまつな チンゲンサイ パセリ セロリ しょうが たまねぎ	677	28.2
8	木	牛乳	スープパゲッティ ポテトサラダ くだもの	●	牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう パター 油	にんじん こまつな セロリ たまねぎ マッシュルーム 缶 クリームコーン きゅうり くだもの	668	22.8
9	金	牛乳	ごはん ポークストロガノフ ツナと大豆のサラダ くだもの	●	牛乳 生クリーム ダイスチーズ 豚肉 レンズ豆 大豆 ツナ缶(油づき)	米 小麦粉 さとう パター 油	にんじん ホールトマト しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり くだもの	704	26.4
12	月	牛乳	高菜チャーハン 青菜のスープ サイダーかんのフルーツあえ	●	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天 ロースハム 卵 豆腐	米 麦 さとう 油	にんじん チンゲンサイ 高菜 しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	614	21.7
13	火	牛乳	山菜うどん かきあげ みそドレサラダ くだもの	●	牛乳 鶏肉 油あげ いか むしえび 卵 みそ	冷凍うどん さとう 小麦粉 さつま油 白ごま	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ たけのこ(水煮) 山菜 ミックス えのきたけ 長ねぎ だいこん キャベツ くだもの	709	25.5
14	水	牛乳	フィッシュバーガー 野菜と卵のスープ 青大豆と野菜のコロコロマリネ	●	牛乳 シルバー 卵 青大豆	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぶん さとう 油	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり れんこん	610	26.4
15	木	ジョア(ブレン)	チキンライス 野菜スープ グレープゼリー	●	ジョア 粉寒天 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	米 麦 じゃがいも さとう パター 油 グレープジュース	にんじん こまつな しょうが たまねぎ マッシュルーム 缶 グリンピース セロリ キャベツ	563	18.3
16	金	牛乳	豚肉のうま煮丼 もやしのごまあえ みそ汁	●	牛乳 生わかめ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 つきこんにやく さとう 油 白ごま	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし	586	21.7
19	月	牛乳	グリーンピースごはん かつおのごまだれがけ しらすと野菜のおひたし みそ汁	●	牛乳 しらす干し かつお 油あげ みそ	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう 油 白ごま 白ねりごま	にんじん こまつな しょうが グリンピース もやし えのきたけ キャベツ 長ねぎ	614	28.5
20	火	牛乳	じゃがいも入り焼きそば かんぴょうの卵とじ かわり揚げきょうざ	●	牛乳 青のり 豚肉 卵 ツナ缶(油漬)	中華めん じゃがいも でんぶん きょうざの皮 小麦粉 油 マヨネーズ	にんじん みつば おおば にんにく 干しいたけ キャベツ だいこん かんぴょう たまねぎ	614	23.4
21	水	牛乳	ごま揚げパン ワンタンスープ わかめサラダ	●	牛乳 生わかめ 豚肉 鶏肉 みそ	コッペパン さとう ワンタンの皮 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが 干しいたけ もやし 長ねぎ だいこん キャベツ	611	21.7
22	木	牛乳	五目ずし キャベツのおかかあえ すまし汁 よもぎだんご	●	牛乳 鶏肉 油あげ 高野豆腐 粉かつお 豆腐 きなこ	米 さとう 上新粉 白玉粉 油	にんじん さやいんげん こまつな 冷凍よもぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	682	26.2
23	金	ジョア	勝手！カレーライス 糸寒天のサラダ 赤組・白組ゼリー	●	牛乳 ビザ用チーズ 糸寒天 粉寒天 鶏肉 卵	米 小麦粉 じゃがいも 生パン粉 油 ごま油 クランベリージュース	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	826	22.4
27	火	牛乳	卵とじうどん ドーン！大砲フライ くだもの	●	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 焼きちくわ	冷凍うどん さとう でんぶん じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 油	にんじん ほうれんそう 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ くだもの	722	31.0
28	水	牛乳	黒砂糖パン ハンバーグ トマトソース ジャーマンポテト オニオンスープ	●	牛乳 豚肉 押し豆腐 卵 ベーコン	黒砂糖パン パン粉 でんぶん さとう じゃがいも パター 油	パセリ たまねぎ マッシュルーム 缶	665	25.6
29	木	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ さばの有馬焼き じゃがいものきんぴら けんちん汁	●	牛乳 芽ひじき 粉かつお さば 豆腐	米 さとう じゃがいも 糸こんにやく こんにやく 油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ	679	26.9
30	金	牛乳	マーボー豆腐丼 パンサンスー あんにんゼリー	●	牛乳 粉寒天 豚肉 押し豆腐 みそ 豆乳	米 麦 でんぶん はるさめ さとう 油 ごま油	にんじん にら しょうが にんにく たけのこ(水煮) 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	614	22.8

◎学校行事や食材費の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

4月分 一日あたりの平均	656	24.9
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

《4月・5月分 給食費引き落としのお知らせ》

引き落としは5月15日(木)です。5月14日(水)までにお振込いただきますようお願い致します。

就学援助を申請されたご家庭は今月は引き落としません。否認定となりましたら改めて4.5月分を徴収致します。

★1年 7,420円(30回) ★2年 8,408円(34回) ★3・4年 8,689円(33回) ★5・6年 8,906円(32回) ※10円を含んだ金額です。