

5月の献立表

平成26年度

新宿区立牛込仲之小学校

日	曜日	飲み物	献 立	カミカミ メニュー	血や肉のもとになるもの	熟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	ちゅうか 中華まき ちゅうか 中華風コーンスープ もやしのカレー風味サラダ	●	牛乳 大豆 豚肉 むきえび 鶏肉 卵 鮎 焼きちくわ	もち米 あぶら油 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 えのきだけ 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	ブルゴギ トックスープ いわい ポリポリ穀大豆	●	牛乳 青のり 豚肉 鶏肉 大豆	米 麦 さとう トック でんぶん あぶら油 あぶらしき 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 あおな 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 バター あぶら油	にんじん こまつな チンゲンサイ バセリ セロリ しょうが たまねぎ	677	28.2
8	木	牛乳	スープスパゲッティ ポテトサラダ ぐだもの		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 バター 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 ぐだもの	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 ぐだもの		牛乳 生クリーム ダイスチーズ 豚肉 レンズ豆 大豆 ツナ缶(油漬け)	ごめ 小麦粉 さとう バター あぶら油	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 ぐだもの	704	26.4
12	月	牛乳	たかな 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 ちりめんじやこ 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 高菜づけ しょうが たまねぎ キャベツ えの きだけ 黄桃缶 みかん缶 バイン かん缶	614	21.7
13	火	牛乳	さんさい 山菜うどん かきあげ みそドレサラダ ぐだもの	●	牛乳 鶏肉 油あげ いか むきえび 鮎 みそ	冷凍うどん さとう 小麦粉 さつまいも 油 ごま油	にんじん こまつな ほ 干ししいたけ たまねぎ たけのこ(水煮) 山菜 ミックス えのきだけ 長ねぎ だいこん キャベツ ぐだもの	709	25.5
14	水	牛乳	フィッシュバーガー ^{やさしい} 野菜の卵のスープ 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 あぶら油	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 (ブレーン)	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 バター 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	ぶたにく 豚肉のうま煮丼 もやしのこまあえ みそ汁	●	牛乳 生わかめ 豚肉 油揚げ みそ	ごめ 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 あぶら油 みそ	ごめ 麦 でんぶん 小麦粉 さとう あぶらしき しらす ごま油 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 えのきだけ キャベツ なが 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 かわり揚げぎょうざ		牛乳 青のり 豚肉 卵 ツナ缶 (油漬け)	ちゅうめん じゃがいも でんぶん ぎょうざの皮 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 なが しょうが 干ししいたけ もやし 長ねぎ だいこん キャベツ	611	21.7
22	木	牛乳	ごくずし キャベツのおかかあえ すまじい よもぎだんご		牛乳 鶏肉 油あげ こうや豆腐 粉かつお 豆腐 きなこ	米 さとう 上新粉 しらす あぶら油 じょしんこ しらす あぶら油	にんじん サヤイんげん こまつな 冷凍よもぎ ごぼう 干ししいたけ キャベツ もやし えのきだけ 長ねぎ	682	26.2
23	金	ジョア	勝つ!カレーライス ひとさんごん 糸寒天のサラダ 赤組・白組ゼリー	●	牛乳 ピザ用チーズ 糸寒天 粉 かんてん ひとさんごん 糸寒天 鶏肉 卵	米 小麦粉 じゃがいも 生パン粉 パン粉 さとう 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 ぐだもの		牛乳 豚肉 姫なると 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 バン油	にんじん ほうれんそう 干ししいた け たまねぎ なが えのきだけ 長ね ぎ ぐだもの	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 お どうふ たまご コン	黒砂糖パン パン粉 でんぶん さ とう じゃがいも バター 油 豆乳	バセリ たまねぎ マッシュルーム 缶	665	25.6
29	木	牛乳	ごはん ひじきのぶりかけ さばのありまや さばの馬焼き じゃがいものきんぴら けんちん汁	●	牛乳 茅ひじき 粉かつお さば 豆腐	ごめ さとう じゃがいも 糸こんにゃく こんにゃく 油 白ごま	にんじん サヤイんげん 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 パンサンスター あんにんゼリー		牛乳 粉寒天 豚肉 押し豆腐 みそ 豆乳	ごめ 麦 でんぶん はるさめ さとう あぶら油 ごま油	にんじん にら しょうが にんにく なが たけのこ(水煮) 干ししいたけ 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・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。

4月分 一日あたりの平均

3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

656 24.9

640 24.0