

5月の献立表

平成27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	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	金	牛乳	端午の節句メニュー 中華ちまき 大根ときゅうりの華風づけ たまごスープ グレープゼリー	●	牛乳 大豆 豚肉 むきえび 卵 粉かんでん	もち米 さとう でんぶん ごま油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ(水煮) きゅうり だいこん	589	23.4
7	木	牛乳	カレーライス 糸かんでんサラダ くだもの	●	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ 糸か んでん	米 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの	698	21.7
8	金	牛乳	山菜うどん 白身魚のさつまあげ みそドレサラダ	●	牛乳 鶏肉 油あげ はも(すり み) たら(すりみ) 押し豆腐 青 大豆 ちりめんじゃこ	冷凍うどん さとう でんぶん 油 ごま油	にんじん こまつな 干しいたけ たま ねぎ たけのこ(水煮) わらび(水煮) えのきたけ 長ねぎ ごぼう だいこん キャベツ	589	25.7
11	月	牛乳	マーボー豆腐丼 バンサンスー ミルクゼリー		牛乳 生クリーム 豚肉 押し豆 腐 粉かんでん	米 小麦粉 さとう でんぶん はるさめ 油 ごま油	にんじん にら しょうが にんにく 干 しいたけ 長ねぎ たけのこ(水煮) きゅうり キャベツ もやし みかん缶	659	23.2
12	火	牛乳	いためやきそば かんぴょうの卵とじ キャラメルポテト		牛乳 豚肉 青のり 卵	むし中華めん でんぶん さつまい も さとう パター	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし だいこん かんぴょう 根みつば	666	22.5
13	水	牛乳	チーズトースト ポトフ フルーツヨーグルト		牛乳 ピザ用チーズ プレーン ヨーグルト 豚肉 ウィナー	食パン じゃがいも 油 マーガリン	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	613	27.1
14	木	ジョア (ストロベ リー)	ブルコギ丼 わかめスープ ポリポリ磯大豆	●	ジョア 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ あおのり	米 小麦粉 さとう でんぶん 油 ごま 油 白ごま	にんじん こまつな にら しょうが に んにく たまねぎ もやし 長ねぎ りん ご	589	23.2
15	金	牛乳	ごはん ひじきのふりかけ さばの有馬焼き 五目きんぴら けんちん汁	●	牛乳 芽ひじき 粉かつお さば さつまあげ 豆腐	米 さとう つきこんにやく こんにゃ く 油 白ごま	にんじん こまつな さやいんげん しょう が ごぼう れんこん だいこん 長ね ぎ	639	27.5
18	月	牛乳	五目ずし 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 きな粉	米 さとう 上新粉 しらたま粉 油	にんじん こまつな さやいんげん 干 しいたけ ごぼう キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ よもぎ	670	25.6
19	火	牛乳	卵とじうどん ゼリーフライ くだもの		牛乳 豚肉 卵 姫なると おか ら	冷凍うどん さとう でんぶん じゃ がいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん こまつな 干しいたけ たま ねぎ えのきたけ 長ねぎ くだもの	669	23.6
20	水	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 かつお しらす干し 油あ げ	米 小麦粉 さとう でんぶん 小麦粉 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	612	28.4
21	木	牛乳	ごま揚げパン ワンタンスープ わかめサラダ		牛乳 豚肉 わかめ	コッペパン さとう 白ごま ワンタ ンの皮 油 ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ 干し しいたけ しょうが もやし 長ねぎ だ いこん キャベツ	608	21.1
22	金	牛乳	高菜チャーハン 豚肉と豆腐のスープ 紅白ゼリーポンチ	●	牛乳 ロースハム ちりめんじゃこ 卵 豚肉 豆腐 粉かんでん	米 小麦粉 さとう でんぶん 油	にんじん こまつな 干しいたけ しょう が たまねぎ たかなづけ たけのこ (水煮) パイン缶	676	23.5
26	火	牛乳	運動会おうえんデザート！ 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 さとう じゃ がいも 油 パター	にんじん こまつな たまねぎ セロリ 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
27	水	牛乳	フィッシュバーガー 野菜と卵のスープ 大豆と野菜のコロコロマリネ	●	牛乳 メルルーサ 卵 青大豆	ショートニングパン 小麦粉 パン 粉 さとう でんぶん じゃがいも 油	にんじん チンゲンサイ しょうが たま ねぎ キャベツ きゅうり れんこん	580	25.8
28	木	牛乳	豚肉のうま煮丼 もやしのごまあえ みそ汁	●	牛乳 豚肉 わかめ	米 小麦粉 さとう つきこんにやく じゃ がいも 白ごま 油	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ 長ねぎ もやし	599	21.2
29	金	牛乳	ごはん ポークストロガノフ 野菜とじゃがいものサラダ くだもの		牛乳 生クリーム 豚肉 レンズ まめ	米 小麦粉 さとう じゃがいも 油 バター 白ごま 油	にんじん さやいんげん ホールトマト しょうが にんにく たまねぎ セロリ し めじ キャベツ もやし くだもの	669	21.8
◎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。							5月分 一日あたりの平均摂取量	635	24.0
							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(金)です。5月14日(木)までにお振込み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 6,926円(28回) ★2年 8,161円(33回) ★3・4年 8,426円(32回) ★5年 8,906円(32回) ★6年 8,628円(31回)
※10円を含んだ金額です。