



# 5月 学校給食予定献立表



新宿区立牛込仲之小学校

日 曜日	献立名	材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ち ぎんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの		
1 火	牛乳 ココアパン アスパラのグラタン トマトスープ	牛乳 たら 豆乳 白いんげん ピザ用チーズ ぶた肉	ココアパン ジャがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 シエルマカロニ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく セロリー しょうが トマト ホールトマト	614	27.5
2 水	牛乳 中華ちまき 大根ときゅうりの華風漬け 中華風コーンスープ	牛乳 ぶた肉 むきえび とり肉 卵	もち米 油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが 干しいたけ たけのこ(水煮) にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ホールコーン クリームコーン	603	27.4
7 月	牛乳 ゆかりごはん 厚焼きたまご じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 とり肉 芽ひじき 卵 油あげ 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 白ごま 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	ゆかり たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ キャベツ	681	26.4
8 火	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	牛乳 たら とり肉 ベーコン 粉チーズ	食パン 油 小麦粉 ジャがいも 押麦	いちごジャム セロリー にんじん たまねぎ キャベツ にんにく グリーンアスパラガス	653	24.2
9 水	牛乳 麦入りごはん 鮭のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 五目和え	牛乳 鮭 ぶた肉 芽ひじき 大豆	米 米粒麦 白ごま 油 じゃがいも さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな ホールコーン	634	22.2
10 木	牛乳 山菜うどん もやしのごまあえ よもぎだんご	牛乳 とり肉 油あげ きな粉	冷凍うどん さとう 油 白ごま 上新粉 白玉粉	にんじん たまねぎ 山菜ミックス 長ねぎ もやし こまつな よもぎ	569	22.3
11 金	牛乳 横須賀カレーライス ツナ入りサラダ 河内晩柑	牛乳 とり肉 ツナ缶	米 米粒麦 油 ジャがいも 小麦粉 さとう 白すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん もやし キャベツ	662	20.4
14 月	牛乳 高菜チャーハン ししゃものカレー揚げ 五目スープ	牛乳 ロースハム ちりめんじゃこ 卵 ししゃも	米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ たかな漬 にんにく キャベツ チンゲンサイ	697	32.6
15 火	牛乳 麦入りごはん かつおの唐揚げ からし和え みそ汁	牛乳 かつお 油あげ 白みそ	米 米粒麦 油 でんぷん さとう ジャがいも	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ	654	30.0
16 水	牛乳 あんかけ焼きそば ポテトの香味和え おかしな目玉焼き	牛乳 ぶた肉 むきえび いか 青のり 寒天	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん ジャがいも 白ごま	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ もやし キャベツ なら 黄桃缶(ハーフ)	633	24.2
17 木	牛乳 はちみつレモントースト ポークビーンズ 春キャベツのサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 白いんげん	食パン パター はちみつ 油 ジャがいも さとう 小麦粉	レモン果汁 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレ もやし キャベツ りんご メロン	668	22.5
18 金	牛乳 ぶたキムチ丼 ポリポリ磯大豆 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 押し豆腐 大豆 あおのり	米 米粒麦 ごま油 さとう で んぷん 油 はるさめ	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ もやし なら しょうが こまつな	654	26.5
21 月	牛乳 麦入りごはん じゃこの佃煮 車麩と野菜のうま煮 ひじきのサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ とり 肉 結び昆布 芽ひじき	米 米粒麦 三温糖 白ごま 油 こんにゃく ジャがいも さとう 車麩 油	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな	650	25.8
22 火	牛乳 チリビーンズサンド クラムチャウダー コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン あさりむきみ 生クリーム	コッペパン 油 小麦粉 ジャがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト しょうが パセリ きゅうり キャベツ ホールコーン 冷凍みかん	603	25.0
23 水	牛乳 スパゲティミートソース ハニーマスタードサラダ 小玉すいか	牛乳 ぶた肉 レンズまめ	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう ジャがいも はちみつ	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり 小玉すいか	635	23.4
24 木	牛乳 えびピラフ じゃがいものケチャップ和え 野菜スープ	牛乳 ベーコン むきえび 白みそ とり肉	米 米粒麦 パター 油 ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 さやいんげん ホールコーン にんにく キャベツ	634	20.3
25 金	牛乳 ソースかつ丼 きゅうりのピリ辛和え 豆腐のスープ 紅白ゼリー	牛乳 ぶた肉 豆腐 寒天 カルピス	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 三温糖 でんぷん ごま油 さとう	きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな クランベリージュース	656	27.3
28 月	振替休業日 ふりかききゅうきょうび 運動会お疲れさまでした！ゆっくり休んで火曜日から元気に登校しましょう！ うんどうかい つか やす かようび げんき とうこう					
29 火	牛乳 ハヤシライス ポテト入りサラダ パイナップル	牛乳 ぶた肉	米 米粒麦 油 さとう パター 小麦粉 ジャがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム缶 きゅうり パイナップル	657	20.5
30 水	牛乳 ひじきと油揚げのごはん 豆あじの南蛮漬け 豚汁	牛乳 油あげ 芽ひじき 豆あじ ぶた肉 白みそ 豆腐	米 米粒麦 三温糖 油 さとう でんぷん こんにゃく	にんじん さやいんげん 長ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	620	25.5
31 木	牛乳 麦入りごはん 鯖のごぼうみそ焼き 切干大根のごま酢和え すまし汁	牛乳 さば 赤みそ 焼き竹輪 豆腐	米 米粒麦 油 三温糖 白ごま さとう	ごぼう にんじん 切干し大根 きゅうり もやし えのきたけ こまつな	598	26.3

◎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	639	25.0
3・4学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準	640	24.0

