



5月学校給食献立予定表



令和4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)
2 月	牛乳 ハニートースト 春キャベツのシチュー コーンサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん こまつな グリンピース たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶	609	21.7
6 金	[端午の節句にちなんで] 牛乳 中華ちまき 豚肉と豆腐のスープ オレンジゼリー	豚肉 へーコン かまぼこ 豆腐 粉寒天 牛乳	もち米 でんぷん 三温糖 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 オレンジジュース	588	22.4
9 月	牛乳 チキントマトクリームスパゲティ キャベツサラダ 大学いも	鶏肉 へーコン 生クリーム 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 三温糖 水あめ さつまいも 油 オリーブオイル バター ごま	にんじん パセリ こまつな ホールトマト缶 トマトペースト にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし	683	23.7
10 火	牛乳 わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 五目きんぴら	豚肉 焼き竹輪 わかめ 牛乳	米 麦 じゃがいも 三温糖 でんぷん こんにゃく 油 ごま	にんじん さやいんげん グリンピース たまねぎ ごぼう	599	20.6
11 水	牛乳 クリームライス みそドレッシングサラダ くだもの(セミノール)	鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 油	にんじん パセリ 赤パプリカ こまつな たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ もやし セミノール	596	23.1
12 木	牛乳 回鍋肉丼 ビーフンソテー 青菜ともずくのスープ	豚肉 へーコン もずく 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん ビーフン 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ たけのこ もやし	630	20.8
13 金	牛乳 五穀ごはん 魚の照り焼き わかめサラダ 根菜のみそ汁	みなみかごかます 大豆 小豆 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 もち米 麦 きび 三温糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも 油 ごま	にんじん しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	625	31.0
14 土	牛乳 ハヤシライス きゅうりのサラダ りんごゼリー	豚肉 粉寒天 牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 油	にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ パセリ にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ もやし きゅうり りんごジュース	641	17.8
17 火	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 さつまい くだもの(河内晩柑)	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 三温糖 こんにゃく さつまいも 油	にんじん しょうが 長ねぎ 干し椎茸 しめじ グリンピース ごぼう だいこん 長ねぎ 河内晩柑	597	24.5
18 水	牛乳 チキンピラフ ポークビーンズ グレープゼリー	鶏肉 へーコン 豚肉 大豆 粉寒天 生クリーム 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 油 バター	にんじん トマトピューレ さやいんげん たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ グリンピース ぶどうジュース	656	26.4
19 木	牛乳 ドライカレー 大根サラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 へーコン 牛乳	米 麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ビーマン ホールトマト缶 こまつな たまねぎ しょうが にんにく セロリ だいこん きゅうり	618	20.0
20 金	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	にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ もやし ホールコーン缶 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ 甘夏	628	18.3
23 月	牛乳 ピースごはん ぎせい豆腐 野菜おひたし じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 卵 みそ ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな ほうれんそう グリンピース(生) 干し椎茸 キャベツ もやし たまねぎ	610	29.2
24 火	牛乳 山菜うどん 天ぷら(竹輪・さつまいも) 野菜しょうがじょうゆ	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	うどん 三温糖 でんぷん 小麦粉 さつまいも 油	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ えのきたけ 山ふき みず わらび 長ねぎ キャベツ もやし	677	30.2
25 水	牛乳 じゃこトースト ポトフ オニオントレッシングサラダ	へーコン フランクフルト 鶏肉 ひよこ豆 ビザチーズ ちりめんじゃこ 牛乳	食パン じゃがいも 三温糖 油 ごま マヨネーズ(エッグケア)	にんじん パセリ こまつな 万能ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	649	28.2
26 木	牛乳 菜の花ごはん あじの野菜あんかけ 筑前煮	卵 あじ 鶏肉 牛乳	米 麦 三温糖 小麦粉 でんぷん こんにゃく じゃがいも 油	ほうれんそう にんじん さやえんどう さやいんげん 干し椎茸 しめじ もやし ごぼう たけのこ	696	30.7
27 金	牛乳 家常豆腐丼 大根ときゅうりのピリ辛漬け えのきたけわかめスープ	豚肉 生揚げ みそ へーコン わかめ 牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん 油 ごま油	にんじん ビーマン にんにく たけのこ 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	639	25.5
30 月	牛乳 黒砂糖パン ポテのピザソース焼き ひよこ豆とじゃこのサラダ コーンスープ	へーコン ロースハム ひよこ豆 豆乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 三温糖 でんぷん 油	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶 クリームコーン缶	615	25.0
31 火	牛乳 ごはん 鰯の西京みそ焼き 和風サラダ のっぺい汁	さくら 西京みそ 豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 三温糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも 油	にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	598	28.1

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

しんねん ど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



5月分 一日あたりの平均	629	24.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

