

5月前半給食献立表

令和7年

新宿区立柏木小学校

実施日 日 曜	献立名	飲み物	材 料 名			栄養価 エネルギー たんぱく質
			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	
1 木	【八十八夜献立】 けんちんうどん 青のりポテトビーンズ 抹茶フルーツみつ豆	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 青のり 寒天	うどん 油 さとう こんにゃく 片栗粉 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな パイン缶 みかん缶 おうとうかん 黄桃缶	553kcal 23.7g
2 金	【端午の節句献立】 中華おこわ ワントンスープ よもぎ団子	牛乳	牛乳 豚肉 焼き豚 鶏肉 なた豆 豆腐 あずき 小豆	こめ もち米 さとう 油 ワンタンの皮 白玉粉 小麦粉	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん もやし しめじ チンゲンサイ ねぎ よもぎパウダー	621kcal 23.8g
5 月	こどもの日					
6 火	振替休日					
7 水	きなこ揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳	牛乳 きなこ 鶏肉 ツナ	あぶら ミルクパン さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし	606kcal 25.0g
8 木	野菜たっぷりビビンバ 卵とトックのスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 寒天	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう ごま 片栗粉 トック	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが だいこん 干しいたけ ねぎ ぶどうジュース	647kcal 24.2g
9 金	ごはん サバのネギみそ焼き 野菜の磯香あえ 湯葉入りすまし汁	牛乳	牛乳 サバ みそ のり 豆腐 湯葉	こめ さとう	しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	571kcal 27.8g
12 月	じゃこわかめごはん 肉じゃが 野菜のおかか梅肉あえ	牛乳	牛乳 わかめ じゃこ 豚肉 粉かつお	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 さとう こんにゃく 片栗粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし アスパラガス ねり梅	593kcal 24.6g
13 火	えだまめごはん いかの香味焼き パリパリサラダ 呉汁	牛乳	牛乳 いか みそ 大豆	こめ むぎ あぶら 米 麦 さとう 油 ワンタンの皮 じゃがいも	えだまめ にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん	582kcal 28.9g
14 水	チキンカレーライス もやしのサラダ 果物（カラマンダリン）	牛乳	牛乳 鶏肉 レンズ豆	こめ むぎ あぶら こむぎこ 米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ホールコーン カラマンダリン	655kcal 21.8g
15 木	トマトとナスのスパゲッティ グリーンサラダ ヨーグルトボムボム	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト 豆乳	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉	にんにく しょうが セロリ なす にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ こまつな きゅうり りんご	679kcal 26.1g
16 金	麦ごはん アジフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳	牛乳 アジ 豆腐 みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ 米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	613kcal 28.7

◎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。

<今月の給食目標>「給食の準備を早くしよう」

時間を意識して、早く準備するためにはどうしたらよいか考えよう。



5月後半給食献立表

令和7年

新宿区立柏木小学校

実施日	日 曜	献 立 名	飲 み 物	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	
19	月	黒砂糖パン アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豆乳 調理用牛乳 チーズ ベーコン ひよこ豆	黒砂糖パン さとう じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	アスパラ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ かぶ にんにく キャベツ こまつな	599kcal 24.5g
20	火	ひじきごはん ししゃものごまマヨ焼き いなか汁 おひさまゼリー	牛乳	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 ししゃも 豆腐 粉寒天	米 麦 油 さとう つきこんにやく ごま マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな オレンジジュース	644kcal 28.9g
21	水	ごはん かつおでんぶ 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳	牛乳 粉かつお 豚肉 生揚げ しらす干し	米 さとう ごま 油	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし こまつな しょうが	614kcal 27.3g
22	木	家常豆腐丼 じゃがいも中華風ごま和え おかしな生たまご	牛乳	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ハム 寒天	米 麦 油 さとう 片栗粉 じゃがいも すりごま	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ピーマン もやし きゅうり 黄桃缶 リンゴジュース	676kcal 26.4g
23	金	コーンピラフ ツナじゃがオムレツ シェルマカロニスープ	ジョア	牛乳 鶏肉 ツナ たまご ベーコン	米 麦 油 マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	633kcal 27.0g
26	月	エビチャーハン 春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 えび たまご 豚肉	米 麦 油 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ たけのこ にんにく キャベツ チンゲンサイ	637kcal 27.2g
27	火	ごはん かつおとそらまめのごまがらめ 糸こんにやくサラダ わか汁	牛乳	牛乳 かつお 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 ごま さとう 糸こんにやく あらめ	しょうが そらまめ キャベツ にんじん きゅうり たけのこ ねぎ	600kcal 31.1g
28	水	チリビーンズライス コロコロマカロニサラダ 果物（メロン）	牛乳	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが にんじん セロリ たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	631kcal 24.9g
29	木	高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 つぶつぶみかんゼリー	牛乳	牛乳 高野豆腐 鶏肉 みそ 寒天	米 麦 油 さとう こんにやく さつまいも	しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん しめじ さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ オレンジジュース みかん缶	617kcal 25.4g
30	金	【かしうさペーカリー】 かしうさベーコンポテトパン かぶと豆のトマトスープ 野菜のソテー	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆	きょうりき さとう 強力粉 さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト もやし えのきたけ	555kcal 22.7g

●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。

【行事食の紹介】

「夏も近づく八十八夜〜♪」と歌われるように、八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日です。八十八夜に摘んだお茶を飲むと「一年を無病息災でいられる」「長生きできる」とも伝えられています。給食では抹茶を使ったフルーツみつ豆を作ります。

・端午の節句(5月2日の献立)

毎年5月5日に男の子の健やかな成長を願う行事です。現代では男女関係なく子どもの成長を祝う「こどもの日」として国民の休日にも制定されています。五月人形やこいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食することが多いですね。よもぎを練りこんだ草餅はよもぎの香りが邪気を払うと言われていいます。給食ではよもぎ団子を作ります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分 一日あたりの平均	615	26.0
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

