

[5 月 献 立 表]

2026年 5月

新宿区立西新宿小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ご飯			精白米		668 kcal
	チーズタッカルビ	○	鶏もも肉, チーズ	ごま油, 上白糖, さつまいも, でん粉	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん	31.0 g
	具沢山味噌汁		大豆, 生あげ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, 根深ねぎ	24.1 g
7 木	中華おこわ		豚かた肉, うずら卵	精白米, もち米, ごま油, 三温糖, 白ごま	たけのこ, にんじん, 干ししいたけ	601 kcal
	パリパリサラダ	○		油, ごま油, 三温糖, ワンタンの皮	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん	20.6 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	22.7 g
8 金	味噌ラーメン		豚かた肉, 白みそ	中華めん, 油, ごま油, 白すりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 緑豆もやし, にら, 干ししいたけ, 根深ねぎ, とうもろこし	634 kcal
	和風サラダ	○			にんじん, キャベツ, きゅうり	26.9 g
	スイートポテトケーキ		牛乳, 鶏卵	さつまいも, 上白糖, 有塩バター, 薄力粉		22.4 g
11 月	キムチチャーハン		豚ひき肉	精白米, 米粒麦, ごま油	根深ねぎ, にら, 白菜キムチ	669 kcal
	レバーとじゃが芋の香味揚げ	○	豚レバー	じゃがいも, でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが	23.7 g
	豆腐と春雨のスープ		木綿豆腐	緑豆春雨, ごま油	しょうが, にんじん, 根深ねぎ	26.4 g
12 火	ご飯			精白米		586 kcal
	サバの味噌煮風	○	さば, 白みそ, 赤みそ	上白糖, でん粉	しょうが	24.6 g
	ポテトサラダ			じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	19.5 g
	けんちん汁		木綿豆腐	油, ごま油	ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	
13 水	ぎょうざ丼		豚ひき肉	精白米, 米粒麦, 油, ごま油, でん粉	キャベツ, しょうが, にんにく, 根深ねぎ, にら	582 kcal
	野菜のごま和え	○		三温糖, 白すりごま	小松菜, にんじん, 緑豆もやし	23.8 g
	赤肉メロン				メロン	19.2 g
14 木	麦ご飯			精白米, 麦		687 kcal
	鶏肉のから揚げ	○	鶏もも肉	油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが	29.0 g
	野菜のおろし和え			上白糖, 油	にんじん, 緑豆もやし, 小松菜, きゅうり, 大根	26.9 g
	豚汁		豚かた肉, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米ぬか油, じゃがいも, こんにゃく, ごま油	しょうが, ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	
15 金	手作りウインナーパン		ウインナー	強力粉, 薄力粉, 三温糖, オリーブ油, 有塩バター		595 kcal
	ポトフ	○	鶏もも肉	じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, キャベツ, マッシュルーム, パセリ	23.4 g
	デコボン				デコボン	31.1 g
18 月	麦ご飯			精白米, 麦		661 kcal
	スタミナ納豆	○	挽きわり納豆, 鶏ひき肉	ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 根深ねぎ	31.9 g
	即席漬け				キャベツ, にんじん, きゅうり	19.0 g
	肉じゃが		豚もも肉	油, つきこんにゃく, じゃがいも, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	
19 火	シナモンシュガートースト			食パン, 有塩バター, グラニュー糖		593 kcal
	クリームシチュー	○	鶏もも肉, 牛乳	油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, しょうが, 枝豆	23.3 g
	ツナサラダ		ツナ 油漬	上白糖, 油	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, 玉ねぎ	31.6 g
20 水	ご飯			精白米		560 kcal
	鮭のバター醤油焼き	○	さけ	有塩バター		31.7 g
	おかか和え		かつお糸削り	三温糖	小松菜, にんじん, ブラックマッペもやし, キャベツ	14.5 g
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉ねぎ	
21 木	麦ご飯			精白米, 米粒麦		633 kcal
	鉄火みそ	○	大豆, 赤みそ	油, 上白糖, 白ごま	ごぼう	26.9 g
	生あげと野菜の煮物		生あげ, 豚かた肉	上白糖, 油	たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ	22.1 g
	しらす入りサラダ		しらす干し	上白糖, 油	だいこん, にんじん, 緑豆もやし, 小松菜, しょうが	
22 金	麦ご飯			精白米, 米粒麦		571 kcal
	チキンカツ	ジ ョ ア	鶏むね肉	油, 薄力粉, パン粉		28.1 g
	磯和え		のり		小松菜, にんじん, 緑豆もやし	11.3 g
	豆腐と三つ葉のすまし汁		木綿豆腐		えのきたけ, 糸みつば	
23 土	ドライカレー		豚ひき肉	精白米, 米粒麦, 有塩バター, 油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, トマト	638 kcal
	もやしのサラダ	○		上白糖, 油, ごま油	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, とうもろこし	20.1 g
	レモンスカッシュゼリー		粉寒天	上白糖	レモン	18.3 g
26 火	小松菜チャーハン		無塩せきボンレスハム	精白米, 米粒麦, ごま油	しょうが, にんにく, 小松菜, 根深ねぎ	612 kcal
	イカのマリアナソース	○	いか	でん粉, 油, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ	24.0 g
	冷凍みかん				みかん	17.9 g
27 水	ご飯			精白米		669 kcal
	特製グラタン	○	鶏もも肉, 牛乳, 生クリーム, チーズ	油, じゃがいも, 米粉, 有塩バター, マカロニ	玉ねぎ, ほうれん草	26.2 g
	焼肉サラダ		豚もも肉	油, 白滝, ごま油, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんじん, ブロッコリー, キャベツ	25.4 g
28 木	スパゲッティビーンズミート		豚ひき肉, 大豆, エダムチーズ	スパゲッティ, 油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトジュース	691 kcal
	グリーンサラダ	○		上白糖, 油	キャベツ, 小松菜, きゅうり, 玉ねぎ	28.1 g
	蒸しパン		牛乳	薄力粉, 三温糖, 油		22.3 g
29 金	麦ご飯			精白米, 米粒麦		622 kcal
	魚のしょうが焼き	○	ナガメバル	三温糖	しょうが	30.5 g
	野菜のごまびたし		油あげ	三温糖, 白すりごま	にんじん, キャベツ, 小松菜	22.2 g
	のっぺい汁		鶏むね肉, 油あげ	里いも, こんにゃく, でん粉	にんじん, 大根, 根深ねぎ	