

[5 月 献 立 表]

2025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	1食分 たんぱく質 脂質
1 木	麦ご飯	○		精白米, 押麦		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	28.3 g
	トックスープ		鶏むね肉	でん粉, トック	しょうが, 干しいたけ, にんじん, 白菜	22.6 g
2 金	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, ごま	たけのこ, にんじん, 干しいたけ	591 kcal
	バリバリサラダ			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	20.5 g
	河内晩柑				河内晩柑	23.3 g
7 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	594 kcal
	3色野菜のごま和え			三温糖, ごま	小松菜, にんじん, 緑豆もやし	23.5 g
	冷凍みかん				みかん	19.1 g
8 木	ご飯	○		精白米		592 kcal
	サバの味噌煮風		さば, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	上白糖, でん粉	しょうが	24.7 g
	ポテトサラダ			じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ(エッグ 77)	きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	20.2 g
	けんちん汁		木綿どうふ	油, ごま油	ごぼう, にんじん, 大根, 根深ねぎ	
9 金	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉, 凍りどうふ	精白米, 押麦, 油, 三温糖, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ, こねぎ	666 kcal
	カレーちゃんこ汁		鶏もも肉, 油あげ	ごま油	にんにく, ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが, 干しいたけ, 根深ねぎ	30.8 g
	りんご				りんご	22.0 g
12 月	味噌ラーメン	○	豚かた肉, 淡色辛みそ	中華めん, 油, ごま油, 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, 干しいたけ, 根深ねぎ, とうもろこし	674 kcal
	和風サラダ			油, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり	28.2 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		25.2 g
13 火	麦ご飯	○		精白米, 押麦		617 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏もも肉	ごま油, でん粉	にんにく, しょうが	24.6 g
	野菜のおろしあえ			上白糖, 油	にんじん, 緑豆もやし, 小松菜, きゅうり, だいこん	23.4 g
	若竹汁		木綿どうふ, わかめ		たけのこ, 根深ねぎ	
14 水	手作りウインナーロール	○	ウインナー	強力粉, 薄力粉, 三温糖, オリーブ油, 有塩バター		599 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	23.8 g
	甘夏みかん				甘夏	31.4 g
15 木	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
	お浸し		かつお糸削り	三温糖	小松菜, にんじん, 緑豆もやし, キャベツ	14.5 g
	じゃが芋の味噌汁		わかめ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	じゃがいも	玉ねぎ	
16 金	小松菜チャーハン	○	焼き豚	精白米, 米粒麦, ごま油	しょうが, にんにく, 小松菜, 根深ねぎ	604 kcal
	イカのマリアナソース		いか	でん粉, 揚げ油, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ	23.5 g
	グレープゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	17.9 g
19 月	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦		631 kcal
	モウカのBBQソース		もうかさめ	でん粉, 三温糖, はちみつ	しょうが, 玉ねぎ, にんにく	24.2 g
	和風ドレッシングサラダ			上白糖, 油	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, えのきたけ, しょうが	20.2 g
	みそけんちん汁		木綿どうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	油	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, だいこん, 根深ねぎ, 小松菜	
20 火	鶏とごぼうのご飯	○	鶏もも肉	精白米, 米粒麦, 有塩バター, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, パセリ	614 kcal
	即席漬け				キャベツ, にんじん, きゅうり	28.1 g
	肉じゃが		豚もも肉	油, つきこんにやく, じゃがいも, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	19.6 g
21 水	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		595 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	23.5 g
	ツナサラダ		きはだまぐろ, 油漬	上白糖, 油	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, 玉ねぎ	31.7 g
22 木	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	668 kcal
	レバーとじゃが芋の香味揚げ		豚肝臓	じゃがいも, でん粉, 白ごま	にんにく, しょうが	24.1 g
	豆腐と春雨のスープ		木綿どうふ	緑豆春雨, ごま油	しょうが, にんじん, 根深ねぎ	26.7 g
23 金	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	693 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	28.4 g
	バナナケーキ		鶏卵, 牛乳	薄力粉, 上白糖, 有塩バター, 粉砂糖	バナナ	26.3 g
26 月	ご飯	○		精白米		640 kcal
	鉄火みそ		大豆, 赤色辛みそ	油, 上白糖, 白ごま	ごぼう	26.8 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, さやいんげん	22.5 g
	しらす入り和風サラダ		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	
27 火	焼き鳥丼	○	鶏むね肉	精白米, 米粒麦, 油, 三温糖, でん粉	根深ねぎ, キャベツ, しょうが, れんこん	593 kcal
	コロコロマカロニサラダ			じゃがいも, シェルマカロニ, 上白糖, 油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ, りんご	24.6 g
	旬の柑橘				なにになるかは当日のお楽しみ♪	15.1 g
28 水	ご飯	○		精白米		619 kcal
	魚の野菜あんかけ		ホキ	揚げ油, 薄力粉, でん粉, 上白糖	にんじん, ぶなしめじ, えのきたけ, しょうが	27.5 g
	カリカリ油あげサラダ		油あげ	上白糖, 油	にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, きゅうり	19.1 g
	豆腐と小松菜のすまし汁		木綿どうふ		玉ねぎ, 根深ねぎ, 小松菜	
29 木	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	603 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	20.5 g
	メロン				メロン	18.3 g
30 金	ご飯	ジョ ア		精白米		623 kcal
	チキン味噌カツ		鶏むね肉, 赤色辛みそ, 八丁みそ	薄力粉, パン粉, 三温糖, 白すりごま		30.5 g
	磯和え		のり		小松菜, にんじん, 緑豆もやし	13.6 g
	厚揚げとわかめの味噌汁		わかめ, 生あげ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ		根深ねぎ	