令和5年4月28日

令和5年

5月給食こんだて表

新宿区立落合第一小学校

※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日		飲み物	食具	献立名	材料名			栄養価	
日	曜				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)
1	月	牛乳		山菜うどん わかめとしらすの和え物 よもぎだんご	牛乳, かつお節, 鶏肉, 油揚げ, 生わかめ, しらす干し, 絹ごし豆腐, あずき(乾)	冷凍うどん, さとう, ごま, ごま油, 白玉粉	干ししいたけ, にんじん, たまねぎ, 姫たけのこ, わらび(ゆで), えのきたけ, 長ねぎ, きゅうり, 冷凍よもぎ	586	23.6
2	火	牛乳		ごはん はたはたの新茶揚げ 磯香あえ 生揚げのみそ汁	牛乳, はたはた, 刻みのり, かつお節, 生揚げ, 甘みそ, 白みそ, 生わかめ	精白米, 油, 小麦粉, 乾パン粉, さとう	にんじん, キャベツ, こまつな, 長ねぎ	592	23.1
8	月	牛乳	スプーン はし	中華ちまき きゅうりのピリ辛漬け ワンタンスープ	牛乳, 焼き豚, 豚かた肉	ごま油, もち米, 白ごま, 油, ウェーブワンタン	干ししいたけ, たけのこ（水煮）, にんじん, きゅうり, にんにく, もやし, 長ねぎ, ほうれんそう, しょうが	576	23.5
9	火	牛乳		ツナそぼろ丼 パリパリサラダ 春キャベツのみそ汁	ツナ缶, 卵, 牛乳, かつお節, 油揚げ, 赤みそ., 白みそ	精白米, 米粒麦, さとう, 油, ワンタンの皮	にんじん, たけのこ（水煮）, 干ししいたけ, さやえんどう, キャベツ, 長ねぎ, だいこん, きゅうり	629	24.6
10	水	牛乳		米粉ミックスパン 鮭のマカロニグラタン コーン入りフレンチサラダ パインアップル	牛乳, ベーコン, 鮭, スキムミルク, ナチュラルチーズ	米粉パン, 油, マカロニ, バター, 小麦粉, 乾パン粉, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, パインアップル	638	30.6
11	木	牛乳	スプーン はし	たこチャーハン きゅうりと大根のごま風味 キムチと卵のスープ アップルゼリー	まだこ, 牛乳, 豚もも肉, 押し豆腐, 卵, アガー（アガー：ゼリーの素）	精白米, 米粒麦, 油, ごま油, でん粉, ごま, さとう	にんにく, にんじん, セロリ, しょうが, 干ししいたけ, キムチ, にら, 長ねぎ, だいこん, きゅうり, りんごジュース, りんごジャム	595	23.6
12	金	牛乳		ごはん さわらのピリ辛みそ焼き ひじき入りおひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳, さわら, 白みそ., ひじき(乾), 卵, さば節, 油揚げ, 赤みそ	精白米, ごま油, ごま, 油, さとう	にんにく, 長ねぎ, こまつな, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ	600	29.2
15	月	牛乳		ごまバターロールトースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, いんげんまめ(乾), ツナ缶	無塩食パン, マーガリン, はちみつ, 白すりごま, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト（缶）, パセリ, キャベツ, きゅうり	652	27.2
16	火	牛乳		発芽玄米ごはん ごぼう入りハンバーグ 甘醤油あえ 若竹汁	牛乳, かつお節, 生わかめ, 豚ひき肉, 豚肝臓, 大豆(乾), おから	精白米, 発芽玄米, 油, 生パン粉, さとう, でん粉	ゆでたけのこ, にんじん, ごぼう, たまねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, もやし, こまつな	645	29.8
17	水	牛乳	スプーン はし	四川豆腐丼 じゃがいもの中華風ごまあえ 甘夏みかん	牛乳, 豚もも肉, 押し豆腐, ボンレスハム	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でん粉, ごま油, じゃがいも, 白すりごま	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, 干ししいたけ, 長ねぎ, にら, きゅうり, 甘夏みかん	624	27.1
18	木	牛乳		スパゲティナポリタン ベーコンと野菜のスープ キャロットドーナツ	ベーコン, 豚肉, あさりむき身(ﾚﾄﾙﾄ), (冷)むきえび, 粉チーズ, 牛乳, 卵	スパゲッティ, 油, さとう, バター, 小麦粉, 米粉パウダー, 油, 粉砂糖	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム缶, にんにく, キャベツ, パセリ	676	26.3
19	金	牛乳		ごはん 春キャベツと豚肉の卵とじ 肉団子入りみそ汁 河内晩柑	牛乳, 豚ばら肉, 卵, かつお節, 鶏ひき肉, 淡色辛みそ	精白米, 油, 砂糖, でん粉	にんじん, キャベツ, 長ねぎ, みつば, しょうが, だいこん, こまつな, 河内晩柑	624	26.8
22	月	牛乳		ガーリックポテトライス 鶏肉のレモンソースかけ 野菜スープ メロン	牛乳, ベーコン, 鶏むね肉	精白米, 米粒麦, マーガリン, じゃがいも, 油, でん粉, さとう	にんにく, たまねぎ, 万能ねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, パセリ, しょうが, レモン, メロン	685	26.2
23	火	牛乳		ガルバンゾのカレーライス 野菜の甘酢あえ こだますいか	ベーコン, 鶏もも肉, ひよこまめ(乾), 粉チーズ, 牛乳	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, マーガリン, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, セロリ, にんじん, りんご, しょうが, きゅうり, キャベツ, 小玉すいか	663	20.2
24	水	牛乳		梅茶漬け 鮭の塩焼き きんぴら煮 冷凍みかん	かつお節, 刻みのり, 牛乳, さけ, 豚肉	精白米, ごま, じゃがいも, 油, 糸こんにゃく, さとう	万能ねぎ, 刻み梅, ゆかり, にんじん, ごぼう, たけのこ（水煮）, さやいんげん, 冷凍みかん	587	28.8
25	木	牛乳	フォーク はし	ジャージャー麺 じゃこと水菜のサラダ ベークドチーズケーキ	豚ひき肉, 豚レバー, 赤みそ., 牛乳, わかめ(乾), じゃこ, クリームチーズ, 生クリーム, 卵	生中華めん, 油, ごま油, さとう, でん粉, 小麦粉	きゅうり, もやし, にんにく, しょうが, たまねぎ, 水菜, キャベツ, にんじん, レモン	692	28.3
26	金	牛乳		カツ丼 プチトマト すりごまのみそ汁	豚ひれ肉, 卵, 牛乳, かつお節, 白みそ, 赤みそ	精白米, 米粒麦, 小麦粉, 生パン粉, 乾パン粉, 油, さとう, でん粉, じゃがいも, ごま	たまねぎ, にんじん, だいこん, こまつな, 長ねぎ, ミニトマト	651	28.9
30	火	牛乳		ねぎ塩豚丼 山吹あえ 麦入りけんちん汁	豚ばら肉, 牛乳, かつお節, 押し豆腐, 卵	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でん粉, ごま, ごま油, こんにゃく, じゃがいも, 押麦	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 万能ねぎ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ	591	27.1
31	水	牛乳		ごはん 豚肉と厚揚げのキムチ炒め みそ汁 河内晩柑	牛乳, 豚もも肉, 生揚げ, さば節, 油揚げ, 押し豆腐, 生わかめ, 赤みそ., 白みそ	精白米, 油, さとう, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 豆もやし, キムチ, にら, 長ねぎ, 河内晩柑	615	30.5

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

★2～6年生は、5月15日（月）に2か月分の給食費引き落としがあります。

5月分　一日あたりの平均	633	26.6
3･4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0