



5月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立落合第二小学校

日曜日	主食	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	I値 たんぱく質
1 木	けんちんうどん ポテト磯大豆 抹茶白玉フルーツポンチ 八十八夜献立	○	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,大豆(乾),あおのり,豆腐	冷凍うどん,油,こんにゃく,さとう,でんぶ,揚げ油,じゃがいも,白玉粉	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな,パイン缶,りんご缶,みかん缶	637 kcal 24.1 g
2 金	中華ちまき ワンタンスープ 河内晩柑(1/4カット) 端午の節句献立	○	牛乳,豚もも肉,鶏もも肉,なると	もち米,油,ごま油,ワンタンの皮	しょうが,干しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,りょくとうもやし,ぶなしめじ,長ねぎ,チンゲンサイ,河内晩柑	565 kcal 23.1 g
7 水	まぜまぜビビンバ トックスープ おひさまゼリー	○	牛乳,豚ひき肉,卵,豚かた肉,豆腐,粉寒天	精白米,米粒麦,油,さとう,ごま油,トック	しょうが,ぜんまい(水煮),ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ,オレンジジュース	602 kcal 22.2 g
8 木	山菜ご飯 鯨の南蛮漬け 野菜のおひたし かきたまスープ 新宿野菜の日	○	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,豆あじ,卵	精白米,三温糖,揚げ油,でんぶ,小麦粉,さとう	ふき,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,うど,こまつな,にんにく,長ねぎ,ほうれんそう	618 kcal 27.0 g
9 金	ご飯 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 わかば遠足	○	牛乳,粉かつお,生揚げ,豚かた肉,しらす干し	精白米,さとう,白ごま,油	たけのこ(水煮),にんじん,たまねぎ,キャベツ,だいこん,りょくとうもやし,こまつな,しょうが	606 kcal 26.6 g
12 月	グリーンピースごはん 塩肉じゃが 若竹汁 カラマンダリン	○	牛乳,鶏もも肉,高野豆腐,豆腐,生わかめ	精白米,米粒麦,ごま,油,じゃがいも,こんにゃく,あらめ	グリーンピース(生),にんにく,にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),たけのこ(水煮),長ねぎ,オレンジ	613 kcal 24.9 g
13 火	きなこ揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏もも肉,ツナ缶(水煮)	揚げ油,ミルクパン,さとう,油,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,りょくとうもやし	585 kcal 24.1 g
14 水	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	○	牛乳,鶏もも肉,ツナ缶(油漬),卵,ベーコン	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,シェルマカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,ホールコーン,パセリ,にんにく,キャベツ,ほうれんそう	624 kcal 27.0 g
15 木	ご飯 鯖のねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ じゃがいもの味噌汁	○	牛乳,さば,淡色辛みそ,刻みのり,油揚げ,赤色辛みそ,カットわかめ(乾)	精白米,さとう,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,えのきたけ	573 kcal 24.7 g
16 金	エビチャーハン 春巻き 中華風コーンスープ	○	牛乳,鶏ひき肉(むね),むきえび,豚ひき肉,鶏もも肉,卵	精白米,米粒麦,油,揚げ油,はるさめ,でんぶ,春巻きの皮,小麦粉,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),長ねぎ,干しいたけ,たけのこ(水煮),ホールコーン,クリームコーン,チンゲンサイ	660 kcal 27.7 g
19 月	ひじきごはん ししゃものゴママヨ焼き 野菜のおひたし いなか汁	○	牛乳,出し昆布,芽ひじき(乾),油揚げ,大豆(乾),ししゃも,豆腐	精白米,米粒麦,油,つきこんにゃく,さとう,マヨネーズ(エッグフリー),白ごま,こんにゃく	にんじん,はくさい,こまつな,ごぼう,だいこん,長ねぎ	632 kcal 27.7 g
20 火	シーフードトマトクリームパスタ グリーンサラダ バナナケーキ	○	牛乳,ベーコン,あさりむきみ(冷凍),むきえび,いか,生クリーム,粉チーズ,卵,調理用牛乳	スパゲッティ,油,バター,さとう,小麦粉,粉砂糖	にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ,ホールトマト(缶),パセリ,キャベツ,こまつな,きゅうり,バナナ	667 kcal 27.5 g
21 水	じゃこわかめご飯 いかの香味焼き バリバリサラダ 呉汁	○	牛乳,カットわかめ(乾),ちりめんじゃこ,いか,赤色辛みそ,淡色辛みそ,大豆(乾)	精白米,米粒麦,油,白ごま,さとう,ごま油,揚げ油,ワンタンの皮,じゃがいも	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ホールコーン,たまねぎ,だいこん,こまつな	596 kcal 29.4 g
22 木	ホットドッグ 3種類の豆サラダ ジュリエヌスープ 運動会リハーサル	○	牛乳,フランクフルト,ピザ用チーズ,ひよこめ(乾),いんげんまめ(乾),大豆(乾),ベーコン	コッペパン,さとう,油,じゃがいも	えだまめ(冷凍),きゅうり,たまねぎ,セロリ,にんじん,にんにく,パセリ	609 kcal 25.6 g
23 金	カツカレー レモンドレッシングサラダ 冷凍みかん 運動会前日献立	○	牛乳,豚かた肉,鶏むね肉	精白米,米粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,さとう,揚げ油,パン粉(乾)	にんにく,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,レモン(果汁),冷凍みかん	697 kcal 23.5 g
27 火	チリビーンズライス コロコロマカロニサラダ メロン(1/16カット)	○	牛乳,豚ひき肉,大豆(乾)	精白米,米粒麦,油,さとう,じゃがいも,シェルマカロニ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんご,メロン	618 kcal 24.0 g
28 水	親子丼 中華はるさめサラダ 湯葉入りすまし汁	○	牛乳,鶏もも肉,かつお中厚けずり節,卵,プレスハム,豆腐,湯葉(干し)	精白米,米粒麦,油,つきこんにゃく,三温糖,はるさめ,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,きゅうり,りょくとうもやし,キャベツ,えのきたけ,ほうれんそう	629 kcal 26.8 g
29 木	ガーリックフランス アスパラガスのサラダ チリコンカン	○	牛乳,ベーコン,豚もも肉,大豆(乾),いんげんまめ(乾)	ワトワッパ,バター,白ごま,さとう,油,じゃがいも	にんにく,パセリ,グリーンアスパラガス,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ホールトマト(缶),グリーンピース(冷凍)	564 kcal 25.9 g
30 金	高野豆腐のそぼろごはん 魚のフライ 白菜のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	○	牛乳,高野豆腐,鶏ひき肉(むね),かつお,卵,赤色辛みそ,淡色辛みそ,豆腐,生わかめ	精白米,米粒麦,油,さとう,揚げ油,小麦粉,パン粉(乾),じゃがいも	干しいたけ,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース(冷凍),しょうが,にんにく,はくさい,こまつな,たまねぎ	614 kcal 32.3 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立を変更することがあります。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



新学期が始まって早くも1ヶ月が経とうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。

5月分 一日あたりの平均	616kcal 26.0g
3,4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650kcal 26.0g