

実施日	献立名	牛乳	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	体の調子をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	こうやどうふのそぼろどん はくさいのいそあえ まっちゃんらたまポンチ ★行事食★ 八十八夜	○	牛乳,高野豆腐,鶏ひき肉,刻みのり,豆腐	精白米,油,さとう,白ごま,白玉粉	しょうが,長ねぎ,干しいたけ,にんじん,ぶなしめじ,グリンピース,はくさい,もやし,こまつな,パイン缶,りんご缶,みかん缶	651	24.3
7 木	ちゅうかおこわ ちんげんさいのスープ ももゼリー ★行事食★ 端午の節句	○	牛乳,豚もも肉,むきえび,鶏もも肉,豆腐,粉寒天	精白米,もち米,ごま油,さとう,油	しょうが,たけのこ,干しいたけ,にんじん,グリーンピース,たまねぎ,にんにく,チンゲンサイ,ももジュース,もも缶	576	24.9
8 金	ピザトースト ハニーマスタードサラダ かぶといんげんまめのスープ かみかみメニュー	○	牛乳,ベーコン,ロースハム,ピザ用チーズ,豚かた肉,いんげんまめ	食パン,油,揚げ油,じゃがいも,はちみつ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,かぶ	550	24.3
11 月	ごはん きりぼしだいこんいりたまごやき かみかみきんぴら わかめととうふのみそしる かみかみメニュー	○	牛乳,鶏ひき肉,絞り豆腐,卵,さつま揚げ,みそ,豆腐,生わかめ	精白米,油,さとう,つきごんにゃく,白ごま,じゃがいも	切干し大根,干しいたけ,たまねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,長ねぎ	624	27.5
12 火	ふかがわめし サケのしおこうじやき こまつなのごますあえ キャベツのみそしる ★郷土料理★ 東京都	○	牛乳,あさりむきみ,油揚げ,さけ,豆腐,みそ	精白米,油,さとう,塩こつじ,白すりごま	ごぼう,にんじん,しょうが,さやえんどう,こまつな,もやし,たまねぎ,キャベツ	581	32.7
13 水	しせんどうふどん いとかんてんのちゅうかサラダ メロン	○	牛乳,豚かた肉,生揚げ,粉寒天	精白米,油,さとう,でんぶん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,にら,もやし,こまつな,メロン	635	25.2
14 木	あさりのトマトソーススパゲティ コールスローサラダ もちもちバナナケーキ	○	牛乳,ベーコン,あさり,豆乳	スパゲッティ,オリーブ油,油,さとう,米粉,粉砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,トマト缶,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,にんじん,コーン,バナナ	659	24.9
15 金	ぶどうパン ポークビーンズ ツナつなサラダ	○	牛乳,豚かた肉,大豆,いんげんまめ,ツナ缶	ぶどうパン,油,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,トマト缶,グリーンピース,キャベツ,こまつな	576	27.9
18 月	キムチチャーハン くきわかめのちゅうかサラダ ちゅうかふうなめこスープ	○	牛乳,豚かた肉,くきわかめ,ツナ缶,鶏もも肉,豆腐	精白米,油,白ごま,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,白菜キムチ,にら,きゅうり,コーン,なめこ,長ねぎ,こまつな	560	23.1
19 火	ジャージャーめん ほうれんそうのナムル スイカ	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,みそ	油,むし中華めん,ごま油,さとう,でんぶん,白ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,きゅうり,ほうれんそう,もやし,すいか	565	24.7
20 水	ごはん サバのねぎみそやき きゅうりとちくわのあえもの きのこけんちんじる	○	牛乳,さば,みそ,焼き竹輪,鶏もも肉,豆腐	精白米,さとう,油,白ごま,さといも	しょうが,長ねぎ,にんじん,きゅうり,もやし,ごぼう,ぶなしめじ,えのきたけ,こまつな	613	28.1
21 木	ドライカレー グリーンサラダ こうはくゼリー 運動会 がんばれメニュー	○	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,カットわかめ,粉寒天,調理用牛乳	精白米,油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,もやし,クランベリージュース	631	23.8
22 金	セルフチキンカツバーガー こんさいのポトフ れいとうみかん 運動会 がんばれメニュー	○	牛乳,鶏もも肉,ウィンナー	セサミパン,揚げ油,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも	キャベツ,にんにく,しょうが,にんじん,かぶ,たまねぎ,ごぼう,冷凍みかん	639	28.3
26 火	ごはん てっかみそ にくじゃが わふうおろしサラダ	○	牛乳,大豆,みそ,豚かた肉	精白米,油,さとう,白ごま,つきごんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,もやし,こまつな,コーン,だいこん	628	23.9
27 水	ポテトパン ジュリアンヌスープ オレンジかんてんポンチ	○	牛乳,ベーコン,ピザ用チーズ,豚かた肉,粉寒天	ソフトフランスパン,油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,ピーマン,コーン,セロリ,にんじん,キャベツ,にんにく,パセリ,オレンジジュース,みかん缶,もも缶,パイン缶	554	20.2
28 木	むぎごはん アジのこうみやき キャベツのおかかあえ すりごまのみそしる	○	牛乳,あじ,ツナ油漬,かつおけずり節,みそ,豆腐,生わかめ	精白米,麦,さとう,油,白すりごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,えのきたけ	572	30.6
29 金	ごはん ししゃものなんばんづけ ブロッコリーのごまあえ なまあげのみそしる	○	牛乳,ししゃも,生揚げ,みそ	精白米,油,でんぶん,さとう,白すりごま,じゃがいも	長ねぎ,ブロッコリー,にんじん,キャベツ,たまねぎ,こまつな	626	27.6

◎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。

◎新宿区の友好提携都市である長野県伊那市から届く食材名には、下線を引いています。

5月分 一日あたりの平均	602	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