



# 令和8年5月分献立表



新宿区立落合第三小学校  
全18回

日	曜日	献立	牛乳	材 料 名			栄養価	
				主にエネルギーとなるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	抹茶あげパン 和風ポトフ ツナサラダ <b>5月2日 八十八夜</b>	○	牛乳,鶏肉,ツナ	コッペパン,グラニュー糖, 油,じゃがいも,さとう	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,りょうとうもやし	556	21.9
7	木	中華ちまき ワンタンスープ 果物(デコボン) <b>5月5日 端午の節句</b>	○	牛乳,鶏肉,豚肉,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,にんじん,もやし, ぶなしめじ,長ねぎ, チンゲンサイ,デコボン	569	22.5
8	金	野菜たっぷりピビンバ 卵とトックのスープ グレープスカッシュゼリー	○	牛乳,鶏肉,大豆卵,粉寒天	精白米,米粒麦,油,さとう, ごま油,でんぶん,トック	にんにく,こまつな,もやし, にんじん,しょうが,だいこん, 干しいたけ,長ねぎ, ぶどうジュース	621	23.6
11	月	麦ご飯 ゆばとわかめのすまし汁 さばのねぎみそ焼き 野菜のいそかあえ	○	牛乳,さば,みそ,刻みのり, 豆腐,湯葉,生わかめ	精白米,米粒麦,さとう	しょうが,長ねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,こまつな, えのきたけ,たまねぎ	562	25.9
12	火	チャーハン 春巻き チンゲンサイのスープ	○	牛乳,鶏肉,なると,卵	精白米,米粒麦,油,小麦粉 はるさめ,でんぶん, 春巻きの皮,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ, グリーンピース,長ねぎ, 干しいたけ,たけのこ, にんにく,キャベツ, チンゲンサイ	651	25.8
13	水	米粉チキンカレーライス もやしのサラダ 冷凍みかん	○	牛乳,鶏肉,レンズまめ,豆乳	精白米,米粒麦,油,米粉, じゃがいも,はちみつ, さとう,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん, しょうが,もやし,こまつな, ホールコーン,冷凍みかん	694	22.7
14	木	じゃこわかめご飯 生あげと野菜の煮物 野菜のおかか梅肉あえ	○	牛乳,わかめ, ちりめんじゃこ,生揚げ, 鶏肉,かつお節	精白米,米粒麦,油,さとう	たけのこ,にんじん,たまねぎ, はくさい,キャベツ,もやし,梅, <b>伊那グリーンアスパラガス</b>	594	26.4
15	金	シーフードトマトクリームパスタ マセドアンサラダ 黒糖レーズン蒸しパン	○	牛乳,鶏肉,あさり,えび, いか,豆乳クリーム,豆乳	スパゲッティ,油,じゃがいも, さとう,小麦粉,黒砂糖	にんにく,たまねぎ, ぶなしめじ,ホールトマト, パセリ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,レーズン	633	27.3
18	月	麦ご飯 いなか汁 アジフライ 野菜のソテー	○	牛乳,あじ,鶏肉,豆腐	精白米,米粒麦,油,小麦粉, パン粉,こんにゃく	にんじん,エリンギ,キャベツ, こまつな,ごぼう,だいこん, 長ねぎ,みずな	604	27.0
19	火	高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 果物(セミノール)	○	牛乳,高野豆腐, 豚肉,鶏肉,みそ	精白米,米粒麦,油,さとう, こんにゃく,さつまいも	しょうが,長ねぎ,だいこん, 干しいたけ,にんじん, ぶなしめじ,グリーンピース, ごぼう,たまねぎ,セミノール	593	23.6
20	水	ご飯 かつおでんぶ 肉じゃがが煮 しらす入り和風サラダ	○	牛乳,かつお節,豚肉, しらす干し	精白米,さとう,白ごま,油, つきこんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,だいこん, もやし,こまつな,しょうが	594	23.3
21	木	チリビーンズライス コロコロマカロニサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,大豆, プレーンヨーグルト	精白米,米粒麦,油,さとう, じゃがいも,シエルマカロニ	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,きゅうり, トマトジュース,キャベツ, ホールコーン,りんご,黄桃缶, パイン缶,みかん缶	694	26.0
22	金	黒砂糖パン アスパラとポテトのグラタン ミネストローネ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, ピザ用チーズ,ひよこまめ	黒砂糖パン,じゃがいも,油, バター,小麦粉,パン粉	<b>伊那グリーンアスパラガス</b> , たまねぎ,にんじん,にんにく, マッシュルーム,パセリ, セロリ,キャベツ,ホールトマト	595	24.4
25	月	コーンピラフ ツナじゃがオムレツ シエルマカロニスープ	○	牛乳,鶏肉,ツナ,卵	精白米,米粒麦, オリーブ油,油,じゃがいも, シエルマカロニ	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,にんにく, ホールコーン,パセリ, キャベツ,ほうれんそう	634	27.5
26	火	けんちんうどん ポテト磯大豆 フルーツポンチ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆, あおのり,粉寒天	うどん,ごま油,油,こんにゃく, さとう,でんぶん,じゃがいも	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	619	22.0
27	水	家常豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え 果物(沖縄パイン)	○	牛乳,鶏肉,生揚げ,みそ, 八丁みそ,ロースハム	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぶん,ごま油, じゃがいも,白すりごま	にんにく,にんじん,たけのこ, 干しいたけ,しょうが, キャベツ,ピーマン,もやし, きゅうり,パインアップル	650	26.2
28	木	ひじきごはん 具だくさんのみそ汁 ししゃものさざれ焼き おひさまゼリー	○	牛乳,芽ひじき,油揚げ, 青大豆,ししゃも,豆乳, 鶏肉,豆腐,みそ,粉寒天	精白米,米粒麦,油, つきこんにゃく,さとう, パン粉,じゃがいも	にんじん,だいこん, えのきたけ,こまつな, オレンジジュース	633	29.3
29	金	ご飯 もずくと豆腐のすまし汁 かつおのごまがらめ こんにゃくサラダ	○	牛乳,かつお,豆腐,もずく	精白米,でんぶん,さとう, 白ごま,こんにゃく,油, ごま油	しょうが,キャベツ,にんじん, きゅうり,たまねぎ, えのきたけ,長ねぎ	592	27.7

※学校行事や食材購入の都合により、献立の変更並びに回数数が少なくなることがあります。

### 伊那市との連携事業

新宿区と友好提携都市・長野県伊那市との交流事業の一環として、伊那市の食材を区立学校の給食で活用していきます。  
5月は伊那市産の米とグリーンアスパラガスを使います。

区 分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月平均	616	25.2
新宿区立学校給食摂取基準	650	26.0