5月学校給食献立予定表

令和6年　　（20回）　　新宿区立落合第四小学校　校長　中里　満晴

実施日		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 たんぱく質
1	水	抹茶&きなこあげパン　牛乳 和風ポトフ　ツナサラダ　【八十八夜献立】	牛乳 きなこ 鶏肉 わかめ ツナ	揚げ油 コッペパン 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	601 kcal 23.0 g
2	木	中華おこわ　牛乳　【端午の節句(5日)献立】 糸寒天のサラダ　はるさめスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 糸寒天 わかめ かまぼこ 寒天	米 もち米 ごま油 さとう 油 はるさめ	しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり 万能ねぎ　ぶどうジュース	608 kcal 21.9 g
7	火	グリンピース入りひじきごはん　牛乳 いかの香味焼き　野菜のごま浸し 呉汁	牛乳　鶏肉　ひじき 油揚げ　いか みそ　大豆	米　麦　油　さとう こんにゃく　ごま油 ごま　じゃがいも	にんじん　グリンピース　にんにく しょうが　長ねぎ　きゅうり キャベツ　だいこん　こまつな	555 kcal 28.6 g
8	水	野菜たっぷりビビンバ丼　牛乳 ワンタンスープ　くだもの【しんじゅく野菜の日】	牛乳　豚肉　大豆 鶏肉　なると	米　麦　油　さとう ごま油　白ごま ワンタンのかわ	にんにく　こまつな　もやし にんじん　しょうが　しめじ　長ねぎ チンゲンサイ　宇和ゴールド	651 kcal 27.2 g
9	木	ポテトパン　牛乳 かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳　ベーコン　豚肉 ピザチーズ　レンズまめ ヨーグルト	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　ホールコーン にんじん　にんにく　キャベツ　かぶ ホールトマト　もも缶　パイン缶 みかん缶	560 kcal 22.6 g
10	金	ごはん　牛乳 鉄火みそ　生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳　大豆　みそ 生揚げ　豚肉 しらす干し	米　油　さとう　白ごま	ごぼう　たけのこ　にんじん たまねぎ　キャベツ　さやいんげん だいこん　こまつな　しょうが	633 kcal 26.2 g
13	月	えびチャーハン　牛乳 ポテト春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳　鶏肉　えび ハム	米　麦　油　じゃがいも エッグケア(卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ) 春巻きの皮　小麦粉　揚げ油	しょうが　にんじん　長ねぎ　ホールコーン グリンピース　パセリ　にんじん　たまねぎ キャベツ　チンゲンサイ	644 kcal 25.1 g
14	火	じゃこわかめごはん　牛乳 新じゃがのそぼろ煮 アスパラと春キャベツの梅あえ	牛乳　わかめ　粉かつお ちりめんじゃこ　豚肉	米　麦　油　白ごま じゃがいも　さとう かたくりこ	にんじん　たまねぎ　さやえんどう キャベツ　もやし　アスパラガス ねり梅	586 kcal 23.8 g
15	水	米粉のチキンカレーライス　牛乳 もやしのサラダ　くだもの	牛乳　鶏肉　豆乳 レンズまめ	米　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　キャベツ　もやし ホールコーン　メロン	691 kcal 22.7 g
16	木	黒砂糖パン　牛乳 アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳　ベーコン　鶏肉 豆乳　ピザチーズ 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	アスパラガス　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ　にんにく キャベツ　かぶ　こまつな	571 kcal 24.0 g
17	金	ごはん　牛乳 かつおのごまがらめ　野菜のおろし和え 若竹汁	牛乳　かつお　豆腐 わかめ	米　油　かたくりこ さとう　白ごま　油　ふ	しょうが　にんじん　もやし こまつな　えのきたけ　きゅうり だいこん　たけのこ　長ねぎ	582 kcal 28.6 g
20	月	とりごぼうピラフ　牛乳 スパイシービーンズ　ABCスープ	牛乳　鶏肉　大豆 豚肉	米　麦　油 かたくりこ　じゃがいも ABCマカロニ	にんにく　ごぼう　マッシュルーム ホールコーン　さやえんどう　たまねぎ キャベツ　にんじん　こまつな	617 kcal 23.8 g
21	火	ごはん　牛乳 さばのねぎみそ焼き　野菜の磯香和え かきたま汁	牛乳 さば のり 豆腐 たまご	米 さとう かたくりこ	しょうが 長ねぎ にんじん きゃべつ だいこん こまつな　ほうれんそう	592 kcal 28.4 g
22	水	マーボー豆腐丼　牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え 冷凍みかん	牛乳　豚肉　みそ 豆腐　ハム	米　麦　油　さとう かたくりこ　ごま油 じゃがいも　白すりごま	にんにく　しょうが　長ねぎ　にんじん たまねぎ　たけのこ　干ししいたけ にら　もやし　きゅうり　冷凍みかん	660 kcal 26.8 g
23	木	シーフードトマトクリームパスタ　牛乳 グリーンサラダ　バナナケーキ	牛乳　ベーコン　あさり えび　いか　生クリーム こなチーズ　豆乳	スパゲッティ　油 バター　さとう 小麦粉	にんにく　たまねぎ　しめじ ホールトマト　パセリ　こまつな キャベツ　きゅうり　バナナ	672 kcal 26.8 g
24	金	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳 豚汁　　くだもの	牛乳　高野豆腐　鶏肉 豚肉　油揚げ　みそ	米　麦　油　さとう こんにゃく　じゃがいも	しょうが　長ねぎ　干ししいたけ にんじん　しめじ　グリンピース ごぼう　だいこん　こまつな　すいか	602 kcal 26.0 g
28	火	チリビーンズライス　牛乳 コロコロマカロニサラダ おひさまゼリー	牛乳　豚肉　大豆 寒天	米　麦　油　さとう じゃがいも　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 トマトジュース　キャベツ　きゅうり ホールコーン　りんご　100%ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	652 kcal 24.7 g
29	水	五目ずし　牛乳 ししゃものごまマヨ焼き　いなか汁 甘夏みかん	牛乳　油揚げ　高野豆腐 鶏肉　ししゃも　豆腐	米　さとう エッグケア(卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ) 白ごま　油　こんにゃく	にんじん　たけのこ　干ししいたけ さやいんげん　ごぼう　だいこん 長ねぎ　こまつな　甘夏みかん	640 kcal 31.7 g
30	木	コーンピラフ　牛乳 ムサカ(ギリシャ料理)　青菜のスープ	牛乳　鶏肉　豚肉 ピザチーズ　豆腐	米　麦　バター　油 じゃがいも　小麦粉	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ホールコーン　にんにく　なす　トマト えのき　きゃべつ　チンゲンサイ　こまつな	639 kcal 25.1 g
31	金	むぎごはん　牛乳 アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ　みそけんちん汁	牛乳　あじ　豆腐 みそ	米　麦　揚げ油　小麦粉 パン粉　さとう　油	にんじん　キャベツ　だいこん えのきたけ　しょうが　ごぼう たまねぎ　長ねぎ　こまつな	599 kcal 26.7 g

◎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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月分　一日あたりの平均	618	25.7
3･4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

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・早起きをし、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。