



5月給食献立予定表



新宿区立落合第五小学校

平成27年

実施日 日 曜	献立名	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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	【こどもの日献立】 牛乳 中華ちまき 胡瓜の華風漬け 中華スープ 豆乳ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天 豆乳 生クリーム	もち米 春雨 さとう 油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ 黄桃缶	600	21.8
7 木	牛乳 コロッケサンド ツナサラダ 玉ねぎと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 大豆	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし しょうが	666	24.7
8 金	牛乳 ご飯 めかじきの照り焼き ひじき煮 豚汁	牛乳 めかじき 豚肉 大豆 ひじき 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも ごま こんにゃく 片栗粉 さとう 油	にんじん しょうが ごぼう 干しいたけ だいこん たまねぎ 長ねぎ	607	24.6
11 月	牛乳 ご飯 タンドリーチキン マセドアンサラダ 五目スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく コーン きゅうり たまねぎ しょうが たけのこ もやし 長ねぎ	600	20.7
12 火	牛乳 長崎ちゃんぽん みそドレサラダ 蒸しパン	牛乳 豚肉 えび いか なると 卵 みそ	ちゃんぽん麺 小麦粉 さとう 油 ラード バター	にんじん こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ きくらげ もやし キャベツ チンゲン菜 切り干し大根 レーズン	669	25.8
13 水	牛乳 ハヤシライス わかめサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ	米 麦 小麦粉 さとう バター 油	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ 甘夏みかん	652	20.9
14 木	牛乳 ご飯 かつおのごまだれがけ お浸し すまし汁	牛乳 かつお かつお節 わかめ	米 麦 小麦粉 片栗粉 さとう あられ麩 ごま 油	にんじん こまつな しょうが もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	600	27.4
15 金	牛乳 セサミトースト たまごのココット焼き 糸寒天のサラダ マカロニスープ	牛乳 豚肉 卵 糸寒天	食パン マカロニ はちみつ ごま バター 油 さとう	にんじん こまつな パセリ たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ しょうが チンゲン菜	642	26.3
18 月	牛乳 グリンピースご飯 つくね焼き 野菜のごま酢浸し みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな グリンピース 長ねぎ しょうが もやし キャベツ	663	29
19 火	牛乳 山菜うどん さつま揚げ かみかみ和え 美生柑	牛乳 鶏肉 たら 卵 豆腐 油揚げ 青大豆	うどん 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな 葉ねぎ 干しいたけ たまねぎ 姫たけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ ごぼう しょうが 切り干し大根 もやし 美生柑	610	26.2
20 水	牛乳 中華丼 春雨サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 寒天	米 麦 春雨 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲン菜 きゅうり もやし きくらげ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	667	22.2
21 木	牛乳 胚芽パン 豆乳のシチュー アスパラガスサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 豆乳 生クリーム	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 さとう バター 油	にんじん パセリ たまねぎ にんにく キャベツ グリーンアスパラガス コーン りんご	648	25.4
22 金	【お弁当給食】 発酵乳 ご飯 魚の香り揚げ 野菜のピリ辛炒め うずらの卵と野菜の煮物 ブロッコリー ミニトマト	発酵乳 メルルーサ 卵 青のり うずら卵 みそ	米 小麦粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな ミニトマト ブロッコリー にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼう たけのこ	639	27.5
25 月	牛乳 ご飯 鯖のみそ焼き 和風サラダ いなか汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ	米 麦 こんにゃく さとう ごま 油	にんじん こまつな キャベツ 切り干し大根 しょうが たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	600	22.6
26 火	【メキシコ料理】 牛乳 メキシカンライス コーンサラダ ビーンズスープ ミルクコーヒーゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン うずら豆 白いんげん豆 寒天 生クリーム	米 麦 じゃがいも さとう バター 油	にんじん コーン ピーマン さやいんげん たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし りんご にんにく	669	20.6
27 水	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ 豆腐と野菜の煮物 じゃこサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ かつお節 ひじき	米 麦 じゃがいも さとう ごま 油	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ さやいんげん キャベツ	655	26.9
28 木	牛乳 スープスパゲッティ 野菜サラダ メロン	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター 油	にんじん こまつな パセリ セロリー たまねぎ マッシュルーム クリームコーン キャベツ きゅうり メロン	653	22.8
29 金	牛乳 ご飯 白身魚のピカタ ごまマヨサラダ 青菜のスープ	牛乳 メルルーサ 卵 チーズ	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 ごま マヨネーズ 油	にんじん こまつな パセリ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しょうが チンゲン菜	616	23.9
◎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に変更になることがあります。					5月分 一日あたりの平均	
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	

◎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に変更になることがあります。

5月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準



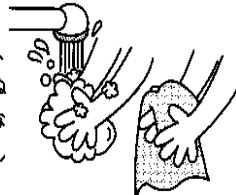
給食の約束

学校給食は、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい時間を過ごしましょう。



手をきれいに洗いましょう

せっけんを使って、ていねいに洗い、ぬれた手はきれいなハンカチでふきましょ。



給食当番の仕事に協力しましょう

給食当番の人は、きちんと身じたくをととのえて、配膳しましょう。また、見本を参考にして、多すぎたり少なすぎたりしないよう盛りつけてください。

