



5月学校給食献立予定表



平成29年

新宿区立落合第五小学校

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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	牛乳 パエリア エンパナーダ ソパ・デ・アポ【スペイン料理】	牛乳 とり肉 いか あさり えび うずら卵 ベーコン たまご	米 麦 ぎょうざの皮 でんぶん パン粉 油	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ 赤ピーマン	658	26.1
2 火	牛乳 中華ちまき ワンタンスープ 糸寒天サラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 なると 糸寒天 生わかめ	もち米 油 砂糖 ワンタンの皮	しょうが 干しいたけ たけのこ もやし にんじん にんにく もやし 長ねぎ ほうれん草 小松菜	608	25.2
8 月	牛乳 グリンピースご飯 さけの照り焼き おひたし いなか汁	牛乳 さけ けずり節 豆腐 油あげ	米 麦 でんぶん 油 こんにやく じゃがいも	グリンピース しょうが にんじん ごぼう キャベツ えのきたけ ほうれん草 だいこん 長ねぎ	572	26.2
9 火	牛乳 スパゲッティーミートソース 8品目サラダ みしょうかん	牛乳 ベーコン ぶた肉 レンズ豆 粉チーズ ひじき 油あげ	スパゲッティー バター 油 砂糖 ごま マヨネーズ	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ えだまめ もやし キャベツ コーン 美生柑	687	27.4
10 水	牛乳 麦ごはん 生揚げとやさいのもの みそ汁	牛乳 生揚げ ぶた肉 生わかめ みそ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん 小松菜	616	23.5
11 木	牛乳 えびピラフ ポテトのチーズ焼き キャベツとかぶのスープ	牛乳 ベーコン えび チーズ とり肉	米 麦 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリー にんにく かぶ キャベツ	596	22.9
12 金	ジョア わかめごはん とりのから揚げ 五目きんぴら ミノトマト 金時豆のあまに【かがやき弁当給食】	ジョア ちりめんじゃこ 生わかめ とり肉 茎わかめ さつまあげ 金時豆	米 油 ごま 砂糖 こんにやく でんぶん	しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん ミノトマト	702	28.6
15 月	牛乳 ゆかりご飯 ちぐさ焼き 五目豆に 豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 ひじき 卵 さつまあげ 大豆 昆布 けずり節 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 ごま 油 砂糖 こんにやく	ゆかり にんじん たけのこ グリンピース ごぼう 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	664	29.1
16 火	牛乳 ビスキュイパン ポークビーンズ アスパラガスサラダ	牛乳 たまご 大豆 ぶた肉	丸パン バター 砂糖 アーモンドパウダー 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん しょうが マッシュルーム コーン りんご キャベツ アスパラガス いちごジャム	703	25.1
17 水	牛乳 かつおめし じゃがいものどさに 野菜のゆず香あえ みしょうかん 【高知県の郷土料理】	牛乳 かつお とり肉 ちくわ 粉かつお	米 麦 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも 米粉	しょうが にんじん たけのこ さやえんどう 白菜 小松菜 もやし ゆず 美生柑	613	24.5
18 木	牛乳 山菜うどん もやしのごまあえ よもぎだんご	牛乳 とり肉 油あげ きな粉	うどん 砂糖 油 ごま 上新粉 白玉粉	干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ もやし 小松菜 よもぎ	583	22.0
19 金	牛乳 ご飯 肉豆腐 みそドレサラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく 砂糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいこん キャベツ 小松菜	614	22.8
22 月	牛乳 ミルクパン スペインオムレツ 野菜スープ みしょうかん	牛乳 ベーコン たまご 白いんげん豆	ミルクパン 油 じゃがいも	玉ねぎ パセリ セロリー にんにく キャベツ 小松菜 美生柑	604	26.0
23 火	牛乳 麦ごはん さばの韓国焼き 青菜とちくわのあえ物 みだくさん汁	牛乳 さば 豆腐 油あげ 焼きちくわ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 にんじん もやし だいこん ごぼう	661	28.6
24 水	牛乳 ご飯 ひじきのふりかけ ピリ辛肉じゃが 野菜のごま和え	牛乳 ひじき 粉かつお ぶた肉 けずり節	米 油 こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし	617	22.0
25 木	牛乳 ブルコギ丼 わかめスープ みしょうかん	牛乳 ぶた肉 生わかめ	米 麦 油 砂糖 油 ごま	玉ねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら えのきたけ 小松菜 長ねぎ 美生柑	573	20.5
26 金	牛乳 ドライカレー じゃがいもサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ぶた肉 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー にんじん トマトピューレ グリンピース キャベツ レモン	659	19.2
30 火	牛乳 野沢菜ご飯 山賊揚げ 野菜のゆかりがけ おおひら 【長野県の郷土料理】	牛乳 とり肉 豆腐 焼きちくわ	米 麦 油 ごま でんぶん	野沢菜漬け にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり えのきたけ 長ねぎ ほうれん草	598	20.4
31 水	牛乳 きびご飯 魚の南蛮漬け 野菜のごまびたし とん汁 セミノール	牛乳 にぎす みそ ぶた肉 油あげ 豆腐	米 麦 きび 油 でんぶん 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく	長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう だいこん 玉ねぎ セミノール	674	27.6
5月分 一日あたりの平均					632	24.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0

◎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。

5月5日はこどもの日です。この日は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気（悪いもの）を払います。

