



5月学校給食献立予定表



新宿区立落合第六小学校

令和3年		献立名	材 料 名			栄 養 価		
実施日	曜 日		牛乳	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)
6	木	○	子どもの日おこわおにぎり いなか汁 パリパリサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 みそ	米 もち米 ごま油 さとう 油 こんにやく ワンタンの皮	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな もやし キャベツ たまねぎ あんず缶	644	22.4
7	金	○	じゃがバターご飯 キャベツサラダ 鶏肉のマーメレード焼き 骨太みそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン みそ 豆乳	米 麦 バター じゃがいも さとう 油	にんにく しょうが マーメレード にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ りんご こまつな	640	25.1
10	月	○	コーントースト ポテトサラダ チリコンカン	牛乳 ロースハム ベーコン 豚肉 大豆 金時豆	食パン マヨネーズ じゃがいも さとう 油	たまねぎ ホールコーン にんじん きゅうり ホールトマト マッシュルーム グリンピース	657	24.9
11	火	○	ごはん さばの韓国焼き 五目お粥 みそ汁	牛乳 さば ひじき 大豆 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 さとう ごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん こまつな ホールコーン	660	28.4
12	水	○	わかめうどん 天ぶら(鶏むね・ごぼう) アセロラゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 鶏肉 けずり節	うどん 油 さとう 小麦粉	干しいたけ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが ごぼう アセロラ	673	27.9
13	木	○	たけのこごはん あんかけ卵焼き 豚汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 みそ 豆腐	米 油 でんぷん こんにやく	ゆでたけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ	640	26.4
14	金	ジョ ア	ハヤシライス じゃこサラダ 果物(メロン)	ジョア 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま ごま油	にんにく セロリー たまねぎ しょうが ホールトマト にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん もやし キャベツ メロン	634	25.3
17	月	○	梅じゃこご飯 鶏肉の香味焼き もやしのごまだれかけ 油揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ けずり節 油揚げ みそ	米 麦 ごま 油 さとう	梅干し しょうが 長ねぎ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えのきたけ	638	32.0
18	火	○	パンパン 高野豆腐のグラタン コールスローサラダ	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉 高野豆腐 チーズ	パンパン 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	656	26.4
19	水	○	ご飯 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう こんにやく	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	603	24.5
20	木	○	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮つけ けんちん汁	牛乳 生鮭 みそ 油揚げ 生揚げ	米 麦 マヨネーズ 油 さとう ごま油 こんにやく	レモン たまねぎ パセリ 切干大根 にんじん こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	616	24.9
21	金	○	ジャージャー麺 白玉スープ 果物(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	油 中華めん ごま油 さとう でんぷん 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり もやし いら オレンジ	655	25.3
24	月	○	麦ごはん・昆布ふりかけ 肉どうふ 野菜のごま浸し	牛乳 かえりじゃこ けずり節 塩昆布 豚肉 豆腐	米 麦 ごま 三温糖 油 こんにやく さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	614	27.3
25	火	○	たらこスパゲティ アスパラガスサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン いか たらこ 生クリーム のり ヨーグルト	スパゲッティ 油 バター さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ しそにんじん キャベツ グリーンアスパラガス ホールコーン りんご パイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ	617	26.1
26	水	○	鶏肉の照り煮丼 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 でんぷん さとう	こまつな にんじん ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ	680	25.2
27	木	○	きなこ揚げパン 海藻サラダ ポトフ	牛乳 きな粉 わかめ 糸寒天 鶏肉	油 コッペパン さとう ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが	643	24.1
28	金	○	ソース勝つ丼 ポイルキャベツ さつま汁	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 こんにやく さつまいも	キャベツ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	727	24.1
29	土	ジョ ア	チキンカレーライス【体育学習発表会】 手作りのピクルス ココアパバロア	ジョア 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん かぶ セロリー きゅうり	695	21.0

◎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月分 一日あたりの平均	650	25.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

わかばめ目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」といふ言葉があるように、新しい環境の中でたまつた疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

