



5月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	牛乳	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)
2月	○	ご飯 擬製豆腐 豚汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 けずり節 豚肉 みそ アガー 生クリーム	米 油 さとう ごま油 こんにゃく	にんじん さやいんげん 干しいたけ ごぼう だいこん にんにく しょうが 長ねぎ こまつな	647	28.2
6日	金	たけのごはん 五目スープ 草餅	ジョア 鶏肉 油揚げ 豆腐 あずき	米 もち米 油 さとう マロニー 白玉粉	ゆでたけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな よもぎ	599	22.6
9日	月	ご飯・のりの佃煮 じゃがいもの土佐煮 かみかみサラダ	牛乳 のり 鶏肉 けずり節 ちりめんじゃこ	米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん さやえんどう れんこん だいこん キャベツ もやし 切干し大根 たまねぎ	607	25.6
10日	火	きな粉揚げパン ハニーサラダ コーンシチュー	牛乳 きな粉 豆乳 鶏肉	油 コッペパン さとう さつまいも はちみつ 小麦粉 じゃがいも	かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ホールコーン パセリ	685	24.7
11日	水	高野豆腐のそぼろ丼 油揚げとキャベツの味噌汁 野菜の塩昆布和え	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 けずり節 油揚げ 豆腐 みそ 塩昆布	米 麦 油 さとう ごま	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ぶなしめじ さやいんげん キャベツ えのきたけ きゅうり	596	29.2
12日	木	わかめうどん めかぶのかき揚げ 金時豆の甘煮	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ わかめ めかぶ うずら豆	うどん 油 さとう じゃがいも 小麦粉 三温糖	干しいたけ にんじん 長ねぎ ごぼう たまねぎ	636	22.9
13日	金	ドライカレー キャロットソースサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ もやし ホールコーン にんじん グリンピース キャベツ きゅうり もやし 白桃缶 バイン缶 みかん缶 パナナ	659	23.0
16日	月	和風スパゲティ キャベツサラダ 大学芋	牛乳 ベーコン 豚肉 けずり節 のり	スパゲッティ 油 さとう オリーブ油 バター ごま さつまいも 水あめ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし きゅうり キャベツ りんご	621	22.2
17日	火	バターライスのクリームソースかけ ミモザサラダ おひさまゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ ハム 卵 アガー	米 バター 油 小麦粉 マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが さやいんげん きゅうり キャベツ オレンジジュース	709	25.8
18日	水	ジャージャー丼 ナムル 白玉スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	米 麦 ごま油 さとう でんぶん 油 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ にも もやし こまつな	648	25.1
19日	木	ガーリックトースト コールスローサラダ 豆のトマトシチュー	牛乳 豚肉 いんげんまめ あずき うぐいす豆	食パン バター オリーブ油 さとう 小麦粉 じゃがいも	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ グリンピース	670	24.1
20日	金	ご飯 かつおのごま味噌がらめ かみごたえきんぴら さつまいもと小松菜の味噌汁	牛乳 かつお みそ するめいか けずり節 みそ 豆腐	米 でんぶん さとう ごま油 こんにゃく さつまいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	624	31.8
23日	月	ご飯 鯖のみそマヨネーズ焼き ポイル野菜のゆかりがけ 具だくさん味噌汁	牛乳 さば みそ けずり節 生揚げ	米 マヨネーズ	レモン たまねぎ パセリ にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり だいこん はくさい こまつな 長ねぎ	623	29.9
24日	火	チリソースサンド ミネストローネ 塩昆布ポテト	牛乳 豚肉 ベーコン いんげんまめ 塩昆布	コッペパン 油 バター オリーブ油 マカロニ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ にんにく カットトマト パセリ	595	23.6
25日	水	豚肉の旨煮丼 即席漬け なめこ汁	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり なめこ こまつな だいこん	584	27.8
26日	木	ソース焼きそば 春巻き オレンジ	牛乳 豚肉 のり	油 中華めん はるさめ でんぶん 春巻きの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ピーマン たまねぎ 干しいたけ オレンジ	604	24.8
27日	金	【体育学習発表会 応援メニュー】 味噌カツ！ 白菜の華風漬け えのきとわかめの味噌汁	牛乳 豚肉 みそ けずり節 わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	だいこん えのきたけ 長ねぎ はくさい きゅうり にんじん	686	29.5
28日	土	【体育学習発表会】チキンカレーライス キャベツとリンゴのサラダ レモンカッシュゼリー	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 アガー	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ こまつな りんご レモン	676	20.1
31日	火	パインパン ポテトのミートグラタン フライドビーンズサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	パン粉 油 じゃがいも バター でんぶん さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり	636	27.8

◎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

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

しんねんど はじめは早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

