5月学校給食献立予定表

令和5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 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	○	いわし南蛮丼　枝豆入り和え物 かぶと豆腐のみそ汁	牛乳 いわし わかめ けずり節 豆腐 みそ	米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが 長ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん えだまめ かぶ	596	24.3
2	火	○	【八十八夜】 中華おこわ　キャベツサラダ 五目スープ　抹茶プリン	牛乳 豚肉 鶏肉 アガー 生クリーム	米 もち米 ごま油 さとう 油 マロニー 甘納豆	干ししいたけ にんじん さやいんげん もやし キャベツ にら たまねぎ だいこん しょうが　長ねぎ チンゲンサイ	618	21.3
8	月	○	【しんじゅく野菜の日】 たけのこご飯　めかぶ入り和風卵焼き みそけんちん汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 めかぶ けずり節　みそ	米 油 さとう ごま油	ゆでたけのこ にんじん さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	585	25.3
9	火	○	ご飯・のりの佃煮 ちくぜん煮　ひよこ豆のサラダ	牛乳 のり けずり節 鶏肉　ひよこまめ	米 さとう 油 こんにゃく さといも でんぷん	ごぼう にんじん 干ししいたけ さやいんげん こまつな もやし キャベツ	597	21.9
10	水	○	焼肉ビビンバ丼　白玉スープ カラマンダリン	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 ラード さとう ごま油 白ごま 油 でんぷん 白玉粉	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし チンゲンサイ にら 長ねぎ いよかん	613	24.2
11	木	○	山菜うどん　天ぷら(ちくわ・さつまいも) もやしのごまだれかけ	牛乳 けずり節 昆布 鶏肉 油揚げ 竹輪 あおのり	うどん さとう 油 小麦粉 さつまいも ごま	にんじん 干ししいたけ わらび えのきたけ ほんしめじ こまつな 長ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	649	26.0
12	金	ヨーグルト	チーズトースト　キャロットソースサラダ カレーシチュー	ソフール チーズ 鶏肉 牛乳 豆乳	食パン さとう 油 小麦粉 じゃがいも バター	キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんじん にんにく セロリ たまねぎ グリンピース	613	26.0
15	月	○	スパゲティナポリタン　フライドポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 粉寒天	スパゲッティ 油 バター じゃがいも さとう	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン こまつな もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	635	23.8
16	火	○	豚肉のうま煮丼　野菜のおろし和え 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 けずり節 うずら豆	米 麦 油 こんにゃく さとう 三温糖	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし キャベツ こまつな だいこん	590	22.9
17	水	○	きなこ揚げパン　トマトドレッシングサラダ シーフードチャウダー	牛乳 きな粉　豆乳 ベーコン いか あさり 生クリーム	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ さとう 油 小麦粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ トマト セロリ	645	25.1
18	木	○	ご飯　鮭のからしマヨネーズ焼き わかめサラダ　具だくさんのみそ汁	牛乳 さけ わかめ けずり節 生揚げ みそ	米 マヨネーズ さとう ごま油 さといも	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ごぼう ほんしめじ だいこん 長ねぎ こまつな	578	24.2
19	金	○	きんぴらごはん　かみかみサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 昆布 ちりめんじゃこ けずり節 みそ	米 麦 ごま油 こんにゃく さとう ごま 油 さといも	ごぼう にんじん 干ししいたけ さやいんげん れんこん キャベツ もやし 切干し大根 たまねぎ だいこん にんにく しょうが 長ねぎ こまつな	563	24.3
22	月	○	ご飯・昆布の佃煮 鯖の塩こうじ焼き　お浸し　沢煮わん	牛乳 昆布 さば 塩こうじ みそ けずり節 豚肉	米 さといも でんぷん	干ししいたけ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ だいこん 長ねぎ	567	26.2
23	火	○	五目あんかけ焼きそば ポテトビーンズフライ　みしょうかん	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	油 中華めん さとう でんぷん ごま油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ にら なつみかん	558	23.5
24	水	○	ジャンバラヤ　スペインオムレツ かぶのスープ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ベーコン チーズ 卵	米 麦 油 じゃがいも	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト さやいんげん グリーンアスパラガス にんじん かぶ トマト	587	24.0
25	木	○	マーボー豆腐丼　バンバンジー風サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 ごま はちみつ	にんにく しょうが 干ししいたけ 長ねぎ にら もやし きゅうり キャベツ みかん缶 黄桃缶 パインアップル	644	27.8
26	金	○	【体育学習発表会応援メニュー】 チキンカツバーガー 野菜たっぷり和風ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 けずり節	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんにく しょうが にんじん かぶ たまねぎ ごぼう れんこん	586	27.5
27	土	ジョア	【体育学習発表会】 ポークカレーライス　手作りのピクルス 冷凍みかん	ジョア 豚肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん カットトマト かぶ セロリ きゅうり みかん	608	19.8
30	火	○	ご飯　焼き魚(ホッケ) 切り干し大根の煮つけ　根菜のみそ汁	牛乳 ほっけ 油揚げ けずり節 豆腐 みそ	米 油 さとう さといも	切干し大根 にんじん 干ししいたけ こまつな ごぼう だいこん れんこん 長ねぎ ほうれんそう	574	28.1
31	水	○	長崎ちゃんぽん　野菜チップス りんごジュースゼリー	牛乳 豚肉 あさり 豆乳 アガー	チャンポンめん 油 ラード じゃがいも さつまいも さとう	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干ししいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ ごぼう かぼちゃ れんこん りんごジュース	601	20.7

◎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	600	24.3
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

若葉が目にまぶしく、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。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！