



5月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立大久保小学校

実施日	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	
1 木	けんちんうどん 牛乳 ポテト磯大豆 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず あおのり かんてん	うどん あぶら こんにやく さとう でんぶん じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな パイン みかん もも メロン	エネルギー たんぱく質 618 kcal 23.4 g
2 金	【端午の節句(5日)献立】中華ちまき 牛乳 ワンタンスープ かわちぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	もちごめ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし しめじ ながねぎ ちんげんさい かわちぼんかん	569 kcal 25.2 g
7 水	ご飯 牛乳 かつおのごまがらめ こんにやくサラダ 若竹汁	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ	こめ でんぶん さとう ごま こんにやく ごまあぶら ふ	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ながねぎ	567 kcal 27.9 g
8 木	【しんじゅくやさいの日】野菜たっぷりピビンパ 牛乳 卵とトックのスープ グレープスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご かんてん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん トック サイダー	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが だいこん しいたけ ながねぎ ぶどうジュース	642 kcal 25.3 g
9 金	ご飯・かつおでんぶ 牛乳 生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	ぎゅうにゅう こなかつお なまあげ ぶたにく しらす	こめ さとう ごま あぶら	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん もやし こまつな しょうが	588 kcal 26.6 g
12 月	ポテトパン 牛乳 かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく レンズまめ ヨーグルト	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ピーマン コーン にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト もも パイン みかん	564 kcal 23.6 g
13 火	グリーンピースご飯 牛乳 いかの香味焼き パリパリサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう いか みそ だいず とうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ワンタンのかわ じゃがいも	グリーンピース にんにく しょうが ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん	550 kcal 25.3 g
14 水	米粉チキンカレーライス 牛乳 もやしのサラダ マンダリンオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし コーン マンダリンオレンジ	682 kcal 22.4 g
15 木	ひじきご飯 牛乳 ししやのごまヨ焼き いなか汁 おひさまゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき あぶらあげ だいず ししやも なまあげ かんてん	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま マヨネーズ こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな オレンジジュース	572 kcal 21.1 g
16 金	エビチャーハン 牛乳 春巻き チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース ながねぎ しいたけ たけのこ キャベツ チンゲンサイ	627 kcal 26.8 g
19 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 さつま汁 パインアップル	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さつまいも	しょうが ながねぎ しいたけ にんじん しめじ グリーンピース ごぼう だいこん たまねぎ パインアップル	595 kcal 23.8 g
20 火	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ シェルマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご ベーコン	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう	640 kcal 26.9 g
21 水	黒砂糖パン 牛乳 アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう チーズ ひよこめ	くるぎとうパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	かぼちゃ アスパラガス こまつな たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ かぶ	600 kcal 25.6 g
22 木	シーフードトマトクリームパスタ 牛乳 グリーンサラダ パナナケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり いか なまクリーム チーズ とうにゅう	スパゲッティ あぶら バター さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ キャベツ こまつな きゅうり パナナ	676 kcal 25.0 g
23 金	【運動会応援献立】麦ご飯 牛乳 チキン勝つ! 野菜の赤じそがけ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ	にんじん きゅうり キャベツ もやし ゆかり ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ こまつな	662 kcal 25.6 g
27 火	ご飯 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ 湯葉入りすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ のり とうふ ゆば	こめ さとう	しょうが ながねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	563 kcal 25.8 g
28 水	きなこ揚げパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ツナ	あぶら コッペパン さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし	600 kcal 26.9 g
29 木	じゃこわかめご飯 牛乳 肉じゃがが煮 野菜のおかか梅肉和え	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく こなかつお	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし アスパラガス ねりうめ	579 kcal 24.5 g
30 金	チリビーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり コーン りんご メロン	612 kcal 24.8 g

◎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	606 25.1
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす



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。