



5月学校給食献立予定表



令和5年度

新宿区立大久保小学校

実施日	曜日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月	かきたまうどん 牛乳【八十八夜献立】 カリカリ油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ とうふ	うどん さとう でんぷん あぶら しらたまこ	にんじん たまねぎ ながのねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり パインかん りんごかん みかんかん	624	24.4	
2	火	中華ちまき 牛乳【端午の節句献立】 ワンタンスープ セミノール	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく なると	もちごめ 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 グリーンピース もやし しめじ ながのねぎ チンゲンサイ セミノール	609	27.9	
8	月	鶏ごぼうピラフ 牛乳【しんじゆく野菜の日】 ジャーマンポテト 野菜マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく ごぼう マッシュルーム コーン さやえんどう たまねぎ パセリ セロリ にんじん キャベツ さやいんげん	602	22.5	
9	火	ご飯 のりとあさりの佃煮 牛乳 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	ぎゅうにゅう のり あさり とりにく みそ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ふ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	590	21.6	
10	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 ひよこまめ	くろざとうパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	グリーンアスパラガス 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 こまつな	571	24.0	
11	木	ご飯 牛乳 鯖のごまみそ焼き 野菜のおろしあえ 若竹汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	こめ さとう ごま あぶら ふ	にんじん もやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん たけのこ ながのねぎ	572	26.1	
12	金	エビチャーハン 牛乳 ポテト春巻き 青菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび たまご ハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース パセリ にんにく チンゲンサイ キャベツ	629	26.2	
15	月	四川豆腐丼 牛乳 ひじきのナムル 伊那華のりんごジュースで作ったゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きゅうり もやし コーン りんごジュース	654	25.9	
16	火	こぎつねご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ 野菜のさっぱりあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも みそ とうふ	こめ あぶらこんにやく さとう こむぎこ ごま	にんじん さやえんどう だいこん キャベツ レモン えのきたけ こまつな ながのねぎ	608	28.2	
17	水	シーフードトマトクリームパスタ 牛乳 グリーンサラダ 抹茶スノーボール	ぎゅうにゅう ベーコン あさり いか なまクリーム チーズ	スパゲッティ あぶらバター さとう マーガリン こむぎこ でんぷん アーモンドパウダー こなざとう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト パセリ こまつな キャベツ きゅうり	643	25.9	
18	木	ご飯 牛乳 鉄火みそ 肉じゃが煮 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう だいち みそ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん グリーンアスパラガス キャベツ	627	25.8	
19	金	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	585	24.3	
22	月	野菜たっぷりビビンバ 牛乳 卵入りリトックスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん トック	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが はくさい だいこん しいたけ ながのねぎ かわちばんかん	632	24.6	
23	火	麦ご飯 牛乳 アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん キャベツ もやし えのきたけ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ながのねぎ こまつな	600	26.9	
24	水	ミルクパン 牛乳 白いんげん豆のクリームシチュー アスパラガスサラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ グリーンアスパラガス コーン りんご メロン	602	25.9	
25	木	グリーンピース入りひじきご飯 牛乳 いかの香味焼き 野菜のごま浸し 呉汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ いか みそ だいち	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま じゃがいも	にんじん グリンピース にんにく しょうが ながのねぎ きゅうり もやし キャベツ だいこん こまつな	559	28.8	
26	金	かつカレーライス 乳飲料【運動会応援献立】 もやしサラダ 紅白ゼリー	ぶたにく チーズ かんてん にゅういんりょう ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな コーン クランベリージュース	610	22.3	
30	火	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 おうとうかん パインかん みかんかん	569	22.7	
31	水	ご飯 牛乳 焼き魚 春雨と野菜の炒め物 生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ なまあげ みそ	こめ あぶら はるさめ さとう	にんにく にんじん たまねぎ もやし にら えのきたけ こまつな	570	26.0	
◎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	603	25.3
						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！

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

