

5月学校給食献立予定表

令和6年 新宿区立大久保小学校

実施日	曜	献立名	材料名			栄養価	
			ちきんく 血や筋肉のもとになるもの	なつちから 熱や力のもとになるもの	からだちょうし 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳 かきたまうどん カリカリ油揚げサラダ 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	うどん さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし きゅうり パイン おとう みかん	566	230.0
2	木	牛乳 中華ちまき ワンタンスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 グリンピース りょくとうもやし ぶなしめじ ながねぎ チンゲンサイ かわちばんかん	584	27.2
7	火	牛乳 チリビーンズライス コロコロマカロニサラダ おひさまゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいいず かんてん	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 キャベツ きゅうり コーン りんご オレンジジュース	652	24.7
8	水	牛乳 エビチャーハン ポテト春巻き チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム えび	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マヨネーズ(エッグケア) はるまきのかわ	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 キャベツ チンゲンサイ	625	26.2
9	木	牛乳 ご飯 鉄火みそ 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 だいいず みそ なまあげ ぶたにく しらすばし	こめ あぶら さとう ごま	ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん りょくとうもやし こまつな しょうが	632	262.0
10	金	牛乳 グリンピース入りひじきご飯 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 だいいず	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 ながねぎ きゅうり りょくとうもやし キャベツ だいこん こまつな	557	28.7
13	月	牛乳 ご飯 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 ほうけ ぶたにく 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 りょくとうもやし にら えのきたけ こまつな	590	27.9
14	火	牛乳 野菜たっぷりビビンバ 卵とトクのスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいいず とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん トック	にんにく こまつな りょくとうもやし にんじん しょうが はくさい だいこん しいたけ ながねぎ かわちばんかん	626	24.4
15	水	牛乳 ポテトパン 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 बीマン コーン にんじん にんにく キャベツ かぶ トマト おとう パイン みかん	560	22.6
16	木	牛乳 コーンピラフ ツナじゃがオムレツ 青菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご とうふ	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えのきたけ キャベツ にんにく チンゲンサイ こまつな	599	26.6
17	金	牛乳 こぎつねご飯 ししゃものゴママヨ焼き いなか汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも とうふ	こめ あぶら こんにやく マヨネーズ(エッグケア) ごま こんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな なつみかん	621	28.6
20	月	牛乳 きなこ揚げパン 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 りょくとうもやし	576	23.7
21	火	牛乳 ご飯 さばのねぎみそ焼き 野菜のいそあえ 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 こまつな りょくとうもやし にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	559	25.9
22	水	牛乳 マーボー豆腐丼 ひじきのナムル 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ にら きゅうり りょくとうもやし コーン みかん	600	23.7
23	木	牛乳 シーフードマトクリームパスタ グリーンサラダ バナナケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり いか なまクリーム チーズ たまご	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 ぶなしめじ トマト キャベツ こまつな きゅうり パナナ	671	27.5
24	金	乳飲料 かつカレーライス もやしのサラダ 紅白ゼリー	にゅういんりょう ぶたにく かんてん	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 りょくとうもやし キャベツ こまつな コーン クランベリージュース	633	213.9
28	火	牛乳 黒砂糖パン マカロニグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ ひよこまめ	くろざとうパン マカロニ あぶら パター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ かぶ こまつな	610	263.2
29	水	牛乳 鶏ごぼうピラフ スパイシービーンズ ABCスープ	ぎゅうにゅう とり だいいず ぶたにく	こめ むぎ あぶら でんぶん 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 キャベツ にんじん こまつな	617	23.8
30	木	牛乳 ご飯 かつおのごまがらめ 野菜のおろしあえ 若竹汁	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま あぶら ふ	しょうが にんじん りょくとうもやし こまつな えのきたけ きゅうり だいこん たけのこ ながねぎ	581	28.5
31	金	牛乳 わかめご飯 肉じゃが煮 じゃこサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく じゃこ	こめ むぎ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん りょくとうもやし キャベツ こまつな	585	23.8
◎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	603 25.6
心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！						3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

