



# 給食献立予定表



令和8年5月分

新宿区立天神小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	○	まっ茶揚げパン 	和風ポトフ ツナサラダ	牛乳, 鶏肉, ツナ	コッペパン, さとう, 油, 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	555 kcal 21.9 g
<b>八十八夜 給食 (2日)</b>								
7	木	○	中華ちまき 	ワンタンスープ かわちばんかん	牛乳, 豚肉, 鶏肉, なた	もち米, 油, ごま油, ワンタンの皮	しょうが, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, もやし, ぶなしめじ, 長ねぎ, チンゲンサイ, 河内晩柑	565 kcal 23.1 g
<b>端午の節句 給食 (5日)</b>								
8	金	○	グリーンピースご飯 	車ふと野菜のうま煮 野菜のおかか梅肉和え	牛乳, 鶏肉, 昆布, かつお	米, 麦, 油, こんにやく, じゃがいも, さとう, 焼きふ	グリーンピース, ごぼう, にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし, グリーンアスパラガス, ねり梅	581 kcal 21.8 g
<b>しんじゆく野菜の日 (8日)</b>								
11	月	○	麦ご飯 	さばのねぎみそ焼き 野菜のいそ香和え おふとわかめのすまし汁	牛乳, さば, みそ, のり, かまぼこ, わかめ	米, 麦, さとう, 小町麩	しょうが, 長ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, えのきたけ, たまねぎ	556 kcal 25.3 g
12	火	○	チリコンカンライス 	コロコロマカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, 豚肉, ひよこ豆, プレーンヨーグルト	米, 麦, 油, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, りんご, 黄桃缶, パイン缶, みかん缶	712 kcal 24.1 g
<b>世界の料理 (アメリカ)</b>								
13	水	○	シーフードトマトクリームパスタ	マセドアンサラダ ハワイ風バナナブレッド	牛乳, ベーコン, あさり, えび, いか, 生クリーム, チーズ, 卵	スパゲッティ, 油, バター, じゃがいも, さとう, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, ホールトマト, パセリ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, パナナ, パイン缶	692 kcal 27.5 g
14	木	○	五穀ご飯 	あさりの佃煮 肉じゃが煮 しらす入り和風サラダ	牛乳, あずき, あさり, 豚肉, しらす干し	米, もち米, 押麦, あわ, きび, ひえ, さとう, 油, こんにやく, じゃがいも	しょうが, にんじん, たまねぎ, だいこん, もやし, こまつな	636 kcal 24.6 g
15	金	○	コーンピラフ	ツナじゃがオムレツ シェルマカロニスープ	牛乳, 鶏肉, ツナ, 卵, ベーコン	米, 麦, バター, 油, じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, パセリ, にんにく, キャベツ, ほうれんそう	639 kcal 27.0 g
18	月	○	ポテトパン	豆とツナのサラダ かぶとトマトのスープ	牛乳, ベーコン, チーズ, ひよこ豆, いんげん豆, ツナ, 豚肉, レンズ豆	ソフトフランスパン, 油, じゃがいも, オリーブ油	たまねぎ, ピーマン, とうもろこし, セロリ, キャベツ, にんじん, パセリ, にんにく, かぶ, ホールトマト	594 kcal 26.8 g
19	火	○	麦ご飯 	かつおの甘辛がらめ こんにやくサラダ 辛味もずく汁	牛乳, かつお, 豚肉, もずく, みそ	米, 麦, 片栗粉, さとう, こんにやく, 油, ごま油	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, えのきたけ, たら	614 kcal 30.2 g
20	水	○	スパゲッティナポリタン	コールスローサラダ スイートポテト	牛乳, 豚肉, ウィンナー, チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, バター, 油, オリーブ油, さとう, さつまいも	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, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんにく, レモン	610 kcal 24.7 g
21	木	○	グリーンえびチャーハン 	春巻き チンゲンサイのスープ	牛乳, 鶏肉, えび, 卵, 豚肉	米, 麦, 油, はるさめ, 片栗粉, 春巻きの皮, 小麦粉, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, ほうれんそう, 長ねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, にんにく, キャベツ, チンゲンサイ	647 kcal 28.8 g
<b>グリーンアドベンチャー応援給食</b>								
25	月	○	ビビンバ 	チヂミ わかめスープ	牛乳, 豚肉, ひよこ豆, 鶏肉, わかめ	米, 麦, 油, さとう, ごま油, 小麦粉, 片栗粉	にんにく, こまつな, もやし, にんじん, たら, たまねぎ, しょうが, 長ねぎ	635 kcal 23.5 g
<b>世界の料理 (韓国)</b>								
26	火	○	麦ご飯 	がめ煮 さつま揚げとキャベツの和えもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 焼き竹輪, さつま揚げ, みそ	米, 麦, 油, こんにやく, さといも, さとう, さつまいも, ごま油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, さやいんげん, キャベツ, にんにく, しょうが, たまねぎ, こまつな	560 kcal 20.8 g
<b>郷土料理 (福岡県)</b>								
27	水	○	黒砂糖パン 	アスパラとポテトのグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, チーズ, ひよこ豆	黒砂糖パン, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, パン粉	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	609 kcal 24.4 g
28	木	○	黒米入り五穀ご飯 	ひじきふりかけ アジフライ 和風ドレッシングサラダ いなか汁	牛乳, ひじき, かつお, あじ	米, 押麦, あわ, きび, ひえ, 黒米, さとう, 小麦粉, パン粉, 油, こんにやく	にんじん, キャベツ, もやし, えのきたけ, しょうが, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	601 kcal 26.3 g
29	金	○	山菜うどん 	キャベツとわかめのレモン和え 白玉団子の黒みつがけ	牛乳, 鶏肉, わかめ, かつお	細うどん, 油, さとう, 白玉粉, 黒砂糖	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 姫たけのこ, わらび, えのきたけ, 長ねぎ, キャベツ, こまつな, レモン	560 kcal 22.6 g
<b>お誕生給食 (5月)</b>								
30	土	○	ハヤシライス	じゃこサラダ グレープスカッシュゼリー	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 寒天	米, 油, さとう, バター, 小麦粉, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, ぶどうジュース	656 kcal 24.3 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

5月分 1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

612

24.9

650

26.0



## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。