



5月学校給食献立予定表



平成31年度

新宿区立天神小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		赤のなかま 血や筋肉のもとになるもの	黄色のなかま 熱や力のもとになるもの	緑のなかま 体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	火	【こどもの日献立】 中華ちまき 中華コーンスープ フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ヨーグルト	もち米 ごま油 油 でんぶん さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン こまつな クリームコーン 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	600	23.3
8	水	【しんじゅく野菜の日】 春野菜のあんかけやさそば ポテトビーンズフライ オレンジ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 あおのり	油 むし中華めん さとう でんぶん ごま油 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ グリーンアスパラガス オレンジ	621	22.1
9	木	【食育指導の日】 ご飯 鮭の塩こうじ焼き 五目きんぴら 豚汁 牛乳	牛乳 さけ 塩麹 さつま揚げ 豚肉 みそ	米 油 こんにやく さとう 白ごま じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	608	28.6
10	金	ハニートースト キャロットソースサラダ クラムチャウダー 牛乳	牛乳 ツナ缶 ベーコン あさり 生クリーム	食パン バター はちみつ さとう 油 小麦粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんじん セロリー たまねぎ にんにく パセリ	660	21.9
13	月	ひじきご飯 ししゃものから揚げ けんちん汁 りんごゼリー 牛乳	牛乳 芽ひじき 油揚げ 大豆 ししゃも 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 もち米 油 こんにやく さとう 油 でんぶん	にんじん ごぼう だいこん こまつな りんごジュース	652	26.2
14	火	チャーハン ジャンボぎょうざ 青菜のスープ 牛乳	牛乳 焼き豚 卵 豚肉 ベーコン	米 麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが 長ねぎ グリンピース キャベツ にら にんにく にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ	675	24.1
15	水	黒糖パン 豆腐のラザニア キャベツのスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 押し豆腐 ピザ用チーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ セロリー にんじん キャベツ こまつな オレンジ	610	25.8
16	木	わかめご飯 厚焼きたまご 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん 切干し大根 こまつな	626	24.6
17	金	山菜うどん ちくわのいそべ揚げ よもぎだんご(きなこ) 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 あおのり きな粉	冷凍細うどん さとう 油 小麦粉 でんぶん 上新粉 白玉粉	干しいたけ にんじん たまねぎ ふき 姫たけのこ わらび 長ねぎ よもぎ	677	25.9
20	月	豚丼 もやしのごま酢あえ みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 生わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう 白すりごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし こまつな えのきたけ	614	24.1
21	火	ナポリタンスパゲティ コーンサラダ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ 油 さとう	セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム缶 ピーマン こまつな キャベツ ホールコーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶	600	21.3
22	水	五目ちらしずし 野菜のおかかあえ 沢煮椀 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 卵 刻みのり 粉かつお 豚肉	米 さとう 油 さといも でんぶん	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 長ねぎ こまつな	621	24.7
23	木	フィッシュバーガー ミネストローネ メロン 牛乳	牛乳 メルルーサ 豚肉 ベーコン 金時豆 粉チーズ	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも シュルマカロニ	キャベツ にんにく セロリー にんじん たまねぎ しょうが ホールトマト パセリ メロン	630	30.4
24	金	【運動会応援給食】 キーマカレー アスパラガスサラダ 紅白ゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 豚レバー ひよこめめ 粉チーズ 寒天	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト さやいんげん キャベツ グリーンアスパラガス りんご クランベリージュース	683	22.5
28	火	中華丼 きゅうりのピリ辛漬け パインゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 いか なんと 粉寒天	米 麦 油 でんぶん ごま油 さとう	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きゅうり パインアップルジュース パイン缶	604	21.5
29	水	【郷土料理 高知県】 かつおめし じゃがいもの土佐煮 野菜のゆず香あえ 牛乳	牛乳 かつお 鶏肉 焼き竹輪 糸削り	米 麦 油 でんぶん さとう 白ごま 油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ もやし こまつな ゆず	592	23.7
30	木	【お誕生給食会 4・5月】 【リクエスト給食6年生】 ごまだれつけ麺 はるさめサラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 卵 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 白練りごま さとう 白すりごま はるさめ	キャベツ にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ きゅうり もやし レモン	595	23.4
31	金	グリーンピースごはん 肉豆腐 みそドレサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 押し豆腐 みそ	米 油 こんにやく さとう ごま油	グリーンピース にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	635	24.1
◎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	628 24.3
◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

5月5日はこどもの日です。この日は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしまちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気（悪いもの）を払います。



*4・5月の給食費の引き落としは、5月8日(水)です。