



5月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立戸塚第二小学校長 片山 直子

実施日 日 曜	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 水	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 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 寒天 生クリーム	うどん さとう 片栗粉 油	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	559	24.8
2 木	五目ご飯 牛乳 とり肉の香味焼き おひたし みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 さとう こんにゃく さつまいも	にんじん グリンピース しょうが 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	584	26.1
7 火	中華おこわ 牛乳 【端午の節句(5日)献立】 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 もち米 ごま油 さとう 春雨	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん キャベツ きゅうり こまつな 長ねぎ チンゲンサイ にら	539	21.3
8 水	ふりかけご飯 牛乳 【しんじゅく野菜の日】 肉じゃが煮 アスパラガス入りサラダ	牛乳 粉かつお 豚肉 生揚げ	米 麦 さとう 油 こんにゃく ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん アスパラガス キャベツ もやし コーン	607	24.1
9 木	きな粉あげパン 牛乳 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ツナ	コッペパン 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ こまつな キャベツ もやし レモン	574	26.7
10 金	ホイコーロー丼 牛乳 ごぼうチップスサラダ デコポン	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ こまつな もやし コーン ごぼう デコポン	597	21.1
13 月	ポテトパン 牛乳 れんこんとじゃこのサラダ かぶとトマトのスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 ピザチーズ レンズまめ ちりめんじゃこ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも ごま油	たまねぎ ビーマン コーン にんじん れんこん キャベツ かぶ パセリ ホールトマト	545	26.1
14 火	かつおめし 牛乳 じゃがいもの土佐煮 切干大根入りサラダ	牛乳 かつお 鶏肉 さつま揚げ 粉かつお	米 麦 油 片栗粉 さとう しらたき ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ こまつな 切干大根 もやし きゅうり えのきたけ	585	26.8
15 水	チキンカレーライス 牛乳 もやしサラダ 河内晩柑	牛乳 鶏肉 レンズまめ	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな 河内晩柑	617	22.6
16 木	コーンピラフ 牛乳 ツナじゃがオムレツ ABCスープ	牛乳 ウインナー ツナ 卵 豆腐	米 麦 じゃがいも 油 ABCマカロニ	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ えのきたけ キャベツ こまつな	600	25.4
17 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 グレープスカッシュゼリー	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 寒天	米 麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 にんじん だいこん グリンピース ごぼう こまつな グレープジュース	599	24.0
20 月	上海焼きそば 牛乳 豆腐とわかめのスープ 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にら えのきたけ 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 バイン缶	549	25.8
21 火	ご飯 牛乳 鮭のてり焼き おかかあえ いもっこ汁	牛乳 サケ 粉かつお ベーコン	米 麦 さとう ごま油 こんにゃく さつまいも じゃがいも 片栗粉	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし 長ねぎ	549	25.9
22 水	黒砂糖パン 牛乳 アスパラとポテトのグラタン シェルマカロニスープ	牛乳 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉 シェルマカロニ	アスパラガス たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ キャベツ かぶ こまつな	587	23.3
23 木	チリビーンズライス 牛乳 ココロ野菜サラダ メロン	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 さとう じゃがいも	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 きゅうり コーン さやいんげん メロン	621	24.4
24 金	みそカツ丼 牛乳 さつま汁 みしょうかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 さつま揚げ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう さつまいも	キャベツ こまつな にんにく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 美生柑	612	24.1
28 火	中華丼 牛乳 ポリポリ磯大豆 オレンジ	牛乳 豚肉 なるど いか 大豆 青のり かえり煮干	米 麦 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい しょうが チンゲンサイ オレンジ	621	28.4
29 水	ご飯 牛乳 サバのごまみそ焼き おろしあえ 若竹汁	牛乳 サバ みそ 豆腐 わかめ	米 さとう ごま 油 白玉ふ	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 長ねぎ	577	26.5
30 木	トマトクリームスパゲッティ 牛乳 レモたまドレサラダ パナナケーキ	牛乳 ウインナー ベーコン 卵 生クリーム	スパゲッティ オリブ油 油 さとう 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく たまねぎ エリンギ ホールトマト パセリ にんじん もやし きゅうり キャベツ コーン えだまめ レモン パナナ	672	22.5
31 金	マーボー豆腐丼 牛乳 ひじき入りサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 ひじき	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干し椎茸 にら きゅうり もやし コーン 冷凍みかん	635	26.6
◎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	591 24.8
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

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

