



5がっ こんだてひょう



2021年 5月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	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	1人あたり たんぱく質
6木	中華おこわ	○	揚げ大豆とツナのサラダ もずく汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 大豆, ツナ, 鶏肉, 豆腐, もずく	米, もち米, ひまわり油, さとう, ごま油, 米粉, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, しめじ, たけのこ, にんじん, さやいんげん, こまつな, キャベツ, だいこん, たまねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ	606 kcal 22.8 g
7金	メキシカンピラフ	○	洋風たまご焼き キャベツスープ	牛乳, ひよこめめ 豚肉, ベーコン, 卵, チーズ, 鶏肉 豆腐	米, ひまわり油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ (卵不使 用)	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, ほうれんそう, しょうが, キャベツ, えのきたけ, こまつな	673 kcal 26.2 g
10月	ご飯	○	めかじきの韓国風焼き 切干し大根入りサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳, めかじき, みそ, 油揚げ 大豆	米, さとう, ごま油, ひまわり油, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな 切干大根, たまねぎ,	621 kcal 26.1 g
11火	ひじきごはん	○	大学いも 豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 芽ひじき, 昆布, 豆腐, みそ	米, ひまわり油, こんにゃく, さとう, さつまいも, 水あめ, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	669 kcal 18.7 g
12水	五目あんかけ 焼きそば	○	ワンタンスープ 白玉フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, なると(卵不使用)	ひまわり油, 蒸し中華めん, でんぷん, ごま油, ワンタンの皮, しらたま, さとう	にんにく, しょうが, きくらげ, にんじん, たけのこ, たまねぎ, キャベツ, もやし, チンゲンサイ, 干しいたけ, はくさい, 長ねぎ, ほうれんそう, ハイン缶, 黄桃缶, みかん	600 kcal 23.2 g
13木	ハニートースト	○	ベーコンとじゃが芋の炒め チキントマトシチュー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 粉チーズ 生クリーム	食パン, バター, はちみつ, ひまわり油, じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん パセリ, マッシュルーム, トマト, さやいんげん	644 kcal 20.7 g
14金	中華丼	○	春雨サラダ みかん乗せカルピスゼリー	牛乳, 豚肉, なると(卵不使用), 粉寒天	米, ひまわり油, でんぷん, ごま油, はるさめ, さとう,	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, はくさい, チンゲンサイ, だいこん, キャベツ, こまつな, みかん缶	568 kcal 18.3 g
17月	枝豆ごはん	○	スタミナ塩ちゃんこ かきたま汁	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 昆布, 鶏肉, 豆腐, 卵	米, でんぷん	おきえだまめ にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, はくさい えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, みつば	561 kcal 26.0 g
18火	ナポリタンソースかけ スパゲッティ	○	キャベツサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳, ベーコン 豚肉, いんげんまめ, 生クリーム, 粉チーズ, 粉寒天	スパゲッティ, ひまわり油, さとう, はちみつ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマト, ピーマン, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, レモン	600 kcal 22.4 g
19水	ポークカレーライス	○	アスパラガスサラダ 美生柑	牛乳, 豚肉, いんげんまめ	米, ひまわり油, 米粉, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, もやし キャベツ, グリーンアスパラガス, 美生柑	643 kcal 21.7 g
20木	高知県の料理 かつおめし	○	若竹煮 みそドレサラダ	牛乳, 粉かつお, かつお, 鶏肉, 生揚げ, わかめ, みそ	米, 米粉, さとう, こんにゃく ひまわり油	しょうが, たけのこ, にんじん, さやえんどう, キャベツ, もやし, ホールコーン, こまつな, にんにく	569 kcal 25.1 g
21金	春雨プルコギ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	牛乳, 豚肉, みそ, 焼きのり, 鶏肉, 豆腐	米, ひまわり油, さとう, でんぷん, はるさめ, ごま油, トック	たまねぎ, にんじん, もやし, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, にんにく, こまつな, キャベツ, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	659 kcal 22.4 g
24月	ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃとちくわの炒め キャベツの味噌汁	牛乳, さけ, 焼き竹輪(卵不使用), 昆布, 油揚げ, みそ	米, ノンエッグマヨネーズ (卵不使 用) ごま油, さとう, じゃがいも	万能ねぎ, にんじん, かぼちゃ, さやいんげん, 干しいたけ, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	659 kcal 28.2 g
25火	油揚げ入り卵丼	○	和風ドレッシングサラダ 豚汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ 粉かつお, 豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	米, ひまわり油, こんにゃく, さとう, でんぷん	しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, もやし, キャベツ, こまつな, ごぼう, だいこん	690 kcal 28.1 g
26水	かじきと野菜の うま煮丼	○	じゃこサラダ りんごゼリー	牛乳, めかじき, ちりめんじゃこ, 油揚げ, 粉寒天	米, 米粉, ひまわり油, さとう, でんぷん, ごま油, さとう	しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, たまねぎ, はくさい, しめじ, チンゲンサイ, もやし, キャベツ, こまつな, りんごジュース	651 kcal 24.8 g
27木	京風うどん	○	もち米つき肉団子 甘夏みかん	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, みそ	うどん, でんぷん, さとう, ごま油, もち米	にんじん, だいこん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな, たけのこ, 干しいたけ, しょうが, あまなつ	570 kcal 23.8 g
28金	丸パン	○	キャベツのクリームシチュー コーンサラダ	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, 生クリーム	丸パン, ひまわり油, バター, 小麦粉, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, 赤パプリカ, もやし, こまつな, ホールコーン	628 kcal 22.8 g
31月	大豆とわかめのごはん	○	さばの香味焼き 上州きんぴら 群馬県の料理 大根の味噌汁	牛乳, 大豆, わかめ, さば, 鶏肉, 油揚げ, みそ	米, さとう, ごま油, こんにゃく, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, ごぼう, れんこん, にんじん, だいこん, こまつな	694 kcal 26.7 g



5月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

628 kcal
23.8 g
650 kcal
26.0 g