



# 5がつ こんだてひょう



2022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	エネルギー たんぱく質
2月	中華おこわ	○	春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 もち米 ひまわり油 ごま油 はるさめ さとう	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 キャベツ きゅうり こまつな チンゲンサイ には りんごジュース	514 kcal 19.6 g
6金	グリーンピース入り五目ご飯	○	肉じゃが煮 コーンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 もち米 ひまわり油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう グリーンピース たまねぎ さやいんげん キャベツ アスパラガス クリームコーン	586 kcal 21.5 g
9月	ご飯	○	あじフライ 和風ドレッシングサラダ 沢煮わん	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐	米 ひまわり油 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん	だいこん にんじん キャベツ えのきたけ しょうが 長ねぎ	622 kcal 24.8 g
10火	オレンジトースト	○	チリコンカン ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげんまめ ツナ	食パン バター ひまわり油 じゃがいも さとう	マーマレード たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ もやし	553 kcal 22.5 g
11水	かきたまうどん	○	カリカリ油揚げサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	冷凍うどん さとう でんぶん ひまわり油 しらたま	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり 黄桃缶 りんご缶 みかん缶	546 kcal 21.4 g
12木	エビチャーハン	○	ポテト春巻き わかめスープ	牛乳 鶏肉 えび 卵 ハム 豆腐 わかめ	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) 春巻きの皮 小麦粉 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース パセリ えのきたけ チンゲンサイ こまつな 長ねぎ	605 kcal 23.5 g
13金	ご飯	○	鯖のみそだれかけ 野菜のおろしあえ すまし汁	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ	米 さとう ひまわり油	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	527 kcal 24.7 g
16月	マーボー豆腐丼	○	ひじきのナムル 甘夏みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ひじき	米 ひまわり油 でんぶん ごま油 さとう	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ には きゅうり もやし ホールコーン あまなつ	558 kcal 23.1 g
17火	焼きカレーパン	○	カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ショートニングパン ひまわり油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり 赤パブリカ ホールコーン りんご セロリ キャベツ しめじ パセリ	577 kcal 22.8 g
18水	鮭ご飯	○	車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 鮭 鶏肉 みそ	米 ひまわり油 こんにゃく じゃがいも さとう 焼きふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	582 kcal 25.5 g
19木	ひじきご飯	○	いかの香味焼き 野菜のお浸し じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 昆布 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 いか みそ	米 ひまわり油 さとう ごま油 じゃがいも	にんじん さやえんどう にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ こまつな	517 kcal 26.9 g
20金	和風きのこソース スパゲッティ	○	マセドアンサラダ キャロットケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉	スパゲッティ ひまわり油 でんぶん じゃがいも さとう 米粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ えのきたけ 干しいたけ こまつな ホールコーン きゅうり さやいんげん オレンジジュース	615 kcal 21.1 g
23月	中華丼	○	ポリポリ磯大豆 メロン	牛乳 豚肉 なたと いか 大豆 ちりめんじゃこ あおのり	米 ひまわり油 でんぶん ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ メロン	634 kcal 27.3 g
24火	黒砂糖パン	○	ウインナー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 ウインナー チーズ ひよこまめ	黒砂糖パン じゃがいも ひまわり油 バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ にんにく キャベツ かぶ こまつな	607 kcal 22.4 g
25水	こぎつねご飯	○	さわらの竜田揚げ レモンドレッシングサラダ 豆腐と野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 みそ	米 ひまわり油 こんにゃく さとう でんぶん 米粉	にんじん グリーンピース しょうが だいこん キャベツ レモン果汁 たまねぎ えのきたけ こまつな	654 kcal 29.0 g
26木	野菜じゃこご飯	○	鶏肉の甘酢あんかけ お浸し きのこ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ	米 ごま油 ひまわり油 米粉 さとう でんぶん	のぎわな漬 しょうが にんじん キャベツ こまつな もやし しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ	607 kcal 26.8 g
27金	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚汁 美生柑	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 ひまわり油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん 長ねぎ エリンギ グリーンピース ごぼう だいこん こまつな 美生柑	584 kcal 25.6 g
30月	チンジャオロース丼	○	卵と野菜のスープ 豆花(トウファ)	牛乳 豚肉 みそ 卵 豆乳 生クリーム	米 ひまわり油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ビーマン えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ みかん缶 白桃缶 バイン缶	625 kcal 22.8 g
31火	チキンカレーライス	○	もやしサラダ デコポン	牛乳 鶏肉 いんげんまめ	米 ひまわり油 米粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん カットトマト キャベツ もやし こまつな ホールコーン デコポン	637 kcal 21.0 g

\*今月から、【家庭数】で配布しています。



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

587 kcal  
23.8 g  
650 kcal  
26.0 g