



# 5がつ こんだてひょう



平成26年

新宿区立戸山小学校

実施日	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価		
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちようしのたべもの	エネルギー	たんぱく質	
1 木	牛乳	豚肉のうま煮丼	もやしのごま和え みそ汁(大根・キャベツ)	豚肉 生揚げ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにやく さとう でんぷん 油(ひまわり油) ごま	にんじん さやいんげん こまつなしょうが ごぼう たまねぎ はくさい もやし だいこん えのきたけ キャベツ 長ねぎ	635	23.9	
2 金	牛乳	中華おこわ	ささ身と野菜のサラダ 中華風コーンスープ パインゼリー	焼き豚 油揚げ 鶏ささ身 ベーコン 卵 牛乳 粉寒天	米もち米 さとう はるさめ でんぷん 油(ひまわり油) ごま油	にんじん さやいんげん チンゲンサイ しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ホールコーン クリームコーン パインジュース	615	22.2	
7 水	牛乳	ジャージャー麺	わかめとじゃこのサラダ 白玉フルーツポンチ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 わかめ	むし中華めん さとう でんぷん 白玉粉 ごま 油(ひまわり油) ごま油	にんじん こまつな にんにくしょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ もやし だいこん パイン 黄桃 缶 みかん 缶 りんご 缶	646	24.6	
8 木	牛乳	グリーンピース ごはん ☆旬の献立☆	かつおのごまだれかけ みそドレサラダ 吉野汁	かつお みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	米 麦 小麦粉 さとう こんにやく でんぷん 油(ひまわり油) ごま 練りごま	にんじん グリンピース しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん 長ねぎ	645	29.6	
9 金	発酵乳	ポーク カレーライス	特製ドレッシングサラダ	豚肉 ひよこまめ 発酵乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油(ひまわり油)	にんじん トマト にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり りんご	638	20.8	
12 月	牛乳	ハニートースト	春キャベツのシチュー アスパラガスサラダ くだもの	鶏肉 牛乳 生クリーム	胚芽食パン(卵入り) はちみつ 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油(ひまわり油)	にんじん こまつな グリーンアスパラガス たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン くだもの	676	24.2	
13 火	牛乳	ゆかりごはん	さばの香味焼き 切干大根の炒め物 のっぺい汁	さば みそ ベーコン 豚肉 生揚げ 牛乳	米 麦 さとう こんにやく でんぷん ごま 油(ひまわり油)	ゆかり にんじん こまつな にんにくしょうが たまねぎ もやし 切干大根 だいこん 長ねぎ	649	29.7	
14 水	牛乳	あんかけ チャーハン	ツナ春巻き レモンスカッシュゼリー	卵 豚肉 なた(卵不使用) ツナ 牛乳 粉寒天	米 麦 でんぷん はるさめ さとう 春巻きの皮 小麦粉 油(ひまわり油) ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが きくらげ たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ レモン	719	21.9	
15 木	牛乳	五目うどん	じゃこと野菜のからしあえ 肉みそ蒸しパン	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	うどん さとう でんぷん 小麦粉 油(ひまわり油)	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	633	25.0	
16 金	牛乳	キムタクごはん	焼きししゃも チロレギサラダ トックスープ	ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳 オスししゃも わかめ	米 麦 さとう トック ごま油 ごま	万能ねぎ チンゲンサイ にんじん 白菜 キムチ(えび不使用) たくあん漬 キャベツ きゅうり もやし たまねぎ にんにく だいこん しょうが 長ねぎ	603	27.1	
19 月	牛乳	ジャンバラヤ	フライドポテトサラダ レタススープ くだもの	ウインナー 鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも さとう でんぷん 油(ひまわり油) バター	赤パプリカ パセリ にんじん にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり えのきたけ レタス くだもの	623	17.2	
20 火	牛乳	ごはん	さけのあけぼの焼き 変わりきざみキャベツ みそ汁(大根・お麩)	さけ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう あられ麩 マヨネーズ	万能ねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	633	28.6	
21 水	牛乳	スパゲッティ ミートソース	コールスローサラダ グレーゼリー	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 粉チーズ 粉寒天	スパゲッティ さとう 油(ひまわり油)	にんじん トマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどうジュース	611	24.4	
22 木	牛乳	塩こんぶ ごはん	肉じゃがが煮 じゃこ・油揚げのサラダ くだもの	豚肉 油揚げ 牛乳 細切り塩昆布 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう ごま 油(ひまわり油)	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ だいこん もやし くだもの	646	23.3	
23 金	牛乳	黒砂糖パン	マカロニグラタン レモンドレッシングサラダ トマトスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 油(ひまわり油) バター	にんじん トマト こまつな たまねぎ きゅうり マッシュルーム ホールコーン グリンピース キャベツ もやし レモン はくさい	645	23.3	
26 月	牛乳	ガーリック ピラフ	洋風たまご焼き 米粉マカロニスープ	鶏肉 ロースハム 卵 ベーコン 牛乳 ピザ用チーズ	米 麦 じゃがいも 米粉マカロニ 油(ひまわり油) バター	パセリ にんじん にんにく たまねぎ ホールコーン マッシュルーム セロリー キャベツ はくさい	648	23.8	
27 火	牛乳	八宝めん	大根ツナサラダ ミルクゼリー	豚肉 なた(卵不使用) いか えび ツナ 牛乳 粉寒天 牛乳 生クリーム	むし中華めん でんぷん さとう 油(ひまわり油) ごま油 ごま	にら にんじん こまつな にんにくしょうが きくらげ たけのこ たまねぎ はくさい もやし だいこん きゅうり 黄桃 缶	621	24.7	
28 水	牛乳	プルコギ丼	春雨スープ くだもの	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 麦 さとう でんぷん はるさめ 油(ひまわり油) ごま ごま油	にんじん にら たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ りんご しょうが にんにく はくさい 長ねぎ くだもの	618	21.1	
29 木	牛乳	ピザトースト	ポトフ フルーツヨーグルト	ベーコン ロースハム 鶏肉 フランクフルト 牛乳 ピザ用チーズ プレーンヨーグルト	胚芽食パン(卵入り) じゃがいも 油(ひまわり油)	にんじん トマト ビーマン たまねぎ キャベツ マッシュルーム 黄桃 缶 パイン 缶 みかん 缶 りんご 缶	640	27.0	
30 金	牛乳	かやくごはん	かじきと野菜の甘みそ炒め もずく汁	油揚げ かじきまぐろ みそ 豚肉 牛乳 もずく	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 油(ひまわり油)	にんじん ビーマン しょうが ごぼう にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ 長ねぎ	635	25.9	
◎ 学校行事等の都合により、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	639	24.4
							3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0