

5月献立表

令和8年

新宿区立四谷小学校

日	献立	牛乳	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 脂質 食塩相当量
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
1 金	★端午の節句(5日)献立★ 中華おこわ かつおのごまみそがらめ 春雨スープ	○	豚肉 かつお みそ なた	牛乳 昆布	米もち米 麦 さとう小麦粉 でんぷん 春雨	ごま油 油 ごま	にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ しょうが にんにく 白菜 えのき	563 kcal 26.0 g 17.2 g 2.4 g
7 木	野菜たっぷりしょうゆラーメン いかとじゃがいものり塩あげ 果物(なつみ)	○	かつお節 豚肉 いか	牛乳 青のり	ラーメン さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく コーン もやし キャベツ たけのこ 長ねぎ なつみ	624 kcal 29.1 g 21.8 g 1.7 g
8 金	こぎつねごはん たまご焼き 利休汁	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 さば節 かつお節 みそ	牛乳	米 さつまいも もち米 さとう	油 ごま油 ねりごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ ごぼう こんにゃく 大根	628 kcal 29.6 g 25.3 g 2.4 g
11 月	ぶどうパン ポテト豆乳グラタン キャベツスープ	○	ベーコン 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく セロリ コーン キャベツ	612 kcal 26.3 g 24.5 g 2.6 g
12 火	ごはん(はえぬき) アジフライ マカロニサラダ 大根とわかめのみそ汁	○	あじ かつお節 さば節 みそ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 さとう マカロニ	油 卵不使用マヨネーズ	にんじん わけぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根	613 kcal 25.7 g 18.9 g 2.2 g
13 水	親子丼 こんにゃくサラダ 果物(メロン)	○	鶏肉 かまぼこ かつお節 卵	牛乳	米 麦 さとう でんぷん こんにゃく	油 ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ メロン	558 kcal 25.0 g 14.7 g 2.0 g
14 木	伊那市産アスパラガスとベーコンのスパゲティ トマトドレッシングサラダ わかばケーキ	○	ベーコン ツナ 卵	牛乳 スキムミルク	スパゲティ さとう小麦粉	オリーブ油 油 バター	アスパラガス にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ	580 kcal 22.8 g 23.2 g 1.9 g
15 金	ごはん(はえぬき) 新茶ふりかけ 肉豆腐 野菜の梅のりあえ	○	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 じゃこ 青のりのり	米 車麩 三温糖 でんぷん	ごま油	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ 梅干し	595 kcal 29.2 g 18.4 g 1.8 g
18 月	きなこあげパン チリコンカン カラフルサラダ	○	きなこ レバー ベーコン 豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳	ミルクパン さとう じゃがいも	油	にんじん トマト缶	にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 大根 コーン りんご	627 kcal 26.8 g 28.2 g 2.6 g
19 火	ごはん(伊那華の米) さわらの西京焼き ねぎ塩きんぴら いも団子汁	○	さわら みそ 西京みそ 豚肉 かつお節 さば節 油揚げ	牛乳	米 さとう でんぷん じゃがいも	油 ごま油	にんじん いんげん チンゲン菜	しょうが にんにく ごぼう 大根 れんこん こんにゃく 長ねぎ	578 kcal 27.7 g 16.8 g 1.8 g
20 水	ホイコーロー丼 華風きゅうり 果物(デコポン)	○	豚肉 生揚げ	牛乳	米 麦 でんぷん 三温糖 さとう	油 ごま油	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 大根 きゅうり デコポン	590 kcal 22.4 g 18.6 g 1.7 g
21 木	★3・4・5年 歯科健診コラボ献立★ 肉うどん ししゃものパリパリあげ 小松菜の香味あえ	○	かつお節 豚肉 さば節 油揚げ かまぼこ	牛乳 ししゃも	うどん でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油 ごま	にんじん 青じそ 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし にんにく	602 kcal 28.4 g 23.0 g 2.2 g
22 金	★2年 グリンピースさやむき★ グリンピースごはん 肉じゃが 野菜のごまゆかりあえ	○	豚肉 かつお節 高野豆腐	牛乳 わかめ	米 じゃがいも さとう	油 ごま	にんじん ゆかり	グリンピース こんにゃく 玉ねぎ キャベツ 大根	559 kcal 22.3 g 16.4 g 1.8 g
23 土	★図書コラボ給食★ ぜっぴんカレーライス コールスローサラダ レモンスカッシュゼリー	○	鶏肉 レンズ豆	牛乳 寒天	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ りんごジュース きゅうり キャベツ レモン	634 kcal 21.6 g 16.5 g 1.8 g
26 火	麻婆厚揚げ丼 じゃこと海藻のサラダ 果物(パイナップル)	○	豚肉 レバー 大豆 生揚げ みそ 八丁みそ	牛乳 じゃこ 海藻ミックス	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油	にら 小松菜 にんじん	にんにく しょうが しいたけ エリンギ 玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ パイナップル	644 kcal 29.0 g 23.3 g 1.8 g
27 水	ミルクパン りんごジャム クラムチャウダー かんきつドレッシングサラダ	○	ベーコン 鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	ミルクパン じゃがいも 米粉 さとう	油 オリーブ油	にんじん パセリ	りんごジャム 玉ねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ みかん缶 レモン	598 kcal 26.5 g 19.5 g 2.4 g
28 木	★6年 日光復習献立(栃木県の特産品献立)★ ぎょうざめし かんぴょうのたまごとし ミルクプリンいちごソースがけ	○	豚肉 レバー かつお節 卵	牛乳 アガー 生クリーム	米 麦 でんぷん ワントンの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油	にら にんじん 小松菜	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ エリンギ かんぴょう いちごジャム レモン	633 kcal 25.3 g 23.1 g 1.9 g
29 金	ごはん(伊那華の米) 鮭の塩こうじ焼き 野菜の土佐酢あえ さつま汁	○	鮭 かつお節 さば節 みそ	牛乳	米 さとう さつまいも		にんじん	もやし キャベツ きゅうり レモン ゆず こんにゃく 大根 玉ねぎ	557 kcal 28.5 g 16.0 g 1.8 g

*食材の納入状況により、献立や使用食材を変更する場合があります。

新宿区の友好提携都市である
長野県伊那市の食材を活用する
日には、伊那市のイメージ
キャラクター「イーナちゃん」の
マークがついています。

栄養価 (3・4年)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物 せんい g	食塩 相当量 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月平均	600	26.2	20.3	361	2.5	3.0	293	0.37	0.54	31	6.0	2.0
基準値	650	26.0	21.0	350	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0