令和7年

5月学校給食献立予定表

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	木	【八十八夜献立】 けんちんうどん　牛乳　ポテト磯大豆 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳　鶏肉　油揚げ 大豆　あおのり　豆腐	うどん　油　こんにゃく さとう　片栗粉 じゃがいも　白玉粉	ごぼう　にんじん　だいこん 長ねぎ　こまつな　パイン缶 りんご缶　みかん缶	628 kcal 23.3 g
2	金	【端午の節句(5日)献立】 中華おこわ　牛乳 五目スープ　かわちばんかん	牛乳　豚肉　油揚げ 鶏肉　なると　大豆 豆腐　ちらしかまぼこ	米　もち米　油　ごま油	しょうが　干ししいたけ　たけのこ にんじん　もやし　しめじ 長ねぎ　チンゲンサイ　かわちばんかん	568 kcal 25.0 g
7	水	ご飯　牛乳 かつおのごまがらめ こんにゃくサラダ　若竹汁	牛乳　かつお　豆腐 わかめ	米　油　片栗粉 さとう　ごま こんにゃく　ごま油　麩	しょうが　キャベツ　にんじん きゅうり　たけのこ　長ねぎ	581 kcal 28.0 g
8	木	【しんじゅくやさいの日】 野菜たっぷりビビンバ　牛乳 卵とトックのスープ グレープスカッシュゼリー	牛乳　豚肉　大豆 鶏肉　卵　寒天	米　麦　油 さとう　ごま油　ごま 片栗粉　トック	にんにく　こまつな　もやし にんじん　しょうが　だいこん 干ししいたけ　長ねぎ　ぶどうジュース	647 kcal 24.2 g
9	金	ご飯　牛乳 かつおでんぶ　生揚げと野菜の煮物 しらす入り和風サラダ	牛乳　粉かつお　生揚げ 豚肉　しらす干し	米　さとう　ごま　油	たけのこ　にんじん　たまねぎ キャベツ　だいこん　もやし こまつな　しょうが	611 kcal 26.6 g
12	月	ポテトパン　牛乳 かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳　ベーコン　チーズ 豚肉　レンズ豆 ヨーグルト	ソフトフランスパン　油 じゃがいも　さとう	たまねぎ　ピーマン　コーン にんじん　にんにく　キャベツ かぶ　ホールトマト 黄桃缶　パイン缶　みかん缶	551 kcal 22.4 g
13	火	グリンピースご飯　牛乳 いかの香味焼き パリパリサラダ　呉汁	牛乳　いか　みそ　大豆	米　麦　さとう ごま油　油　ワンタンの皮 じゃがいも	グリンピース　にんにく　しょうが 長ねぎ　こまつな　キャベツ きゅうり　にんじん　だいこん	565 kcal 26.3 g
14	水	米粉チキンカレーライス　牛乳 もやしのサラダ　マンダリンオレンジ	牛乳　鶏肉　レンズ豆 豆乳	米　麦　油　米粉 じゃがいも　はちみつ さとう　ごま油	にんにく　たまねぎ　にんじん　しょうが キャベツ　もやし　コーン マンダリンオレンジ	700 kcal 22.8 g
15	木	ひじきご飯　牛乳 魚ごまマヨ焼き いなか汁　おひさまゼリー	牛乳　ひじき　油揚げ 大豆　さけ　豆腐 寒天	米　麦　油 こんにゃく　さとう マヨネーズ　ごま	にんじん　ごぼう　だいこん　長ねぎ こまつな　オレンジジュース	628 kcal 28.6 g
16	金	コーンピラフ　牛乳 ツナじゃがオムレツ 米粉マカロニスープ	牛乳　鶏肉　ツナ 卵　ベーコン	米　麦　バター　油 じゃがいも　米粉マカロニ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム コーン　パセリ　にんにく キャベツ　ほうれんそう	647 kcal 27.0 g
19	月	高野豆腐のそぼろ丼　牛乳 さつま汁　パインアップル	牛乳　高野豆腐　鶏肉 みそ	米　麦　油 さとう　こんにゃく さつまいも	しょうが　長ねぎ　干ししいたけ にんじん　しめじ　グリンピース ごぼう　だいこん　たまねぎ パインアップル	605 kcal 23.7 g
20	火	きなこ揚げパン　牛乳 和風ポトフ　ツナサラダ	牛乳　きな粉　鶏肉　ツナ	油　コッペパン　さとう じゃがいも	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　こまつな　ごぼう キャベツ　もやし	568 kcal 23.7 g
21	水	ご飯　牛乳 鯖のねぎみそ焼き　野菜の磯香和え 湯葉入りすまし汁	牛乳　さば　みそ のり　豆腐　湯葉	米　さとう	しょうが　長ねぎ　にんじん キャベツ　もやし　こまつな えのきたけ　たまねぎ　ほうれんそう	562 kcal 25.8 g
22	木	シーフードトマトクリームパスタ　牛乳 グリーンサラダ　バナナケーキ	牛乳　ベーコン　あさり いか　生クリーム チーズ　卵	スパゲッティ　油　バター さとう　小麦粉	にんにく　たまねぎ　しめじ ホールトマト　パセリ　キャベツ こまつな　きゅうり　バナナ	672 kcal 27.4 g
23	金	全校遠足(お弁当)				
26	月	家常豆腐丼　牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え 冷凍みかん	牛乳　豚肉　生揚げ みそ　ロースハム	米　麦　油　さとう 片栗粉　ごま油 じゃがいも　ごま	にんにく　にんじん　たけのこ　もやし 干ししいたけ　しょうが　キャベツ ピーマン　きゅうり　冷凍みかん	657 kcal 26.7 g
27	火	麦ご飯　牛乳　アジフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳　あじ　豆腐　みそ	米　麦　油　小麦粉 パン粉　さとう	にんじん　キャベツ　もやし えのきたけ　しょうが　ごぼう たまねぎ　だいこん　長ねぎ　こまつな	605 kcal 26.8 g
28	水	黒砂糖パン　牛乳 アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳　ベーコン　鶏肉 豆乳　チーズ　ひよこ豆	黒砂糖パン　じゃがいも 油　バター　小麦粉 米粉パン粉	グリーンアスパラガス　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　パセリ にんにく　キャベツ　かぶ　こまつな	576 kcal 24.1 g
29	木	じゃこわかめご飯　牛乳 肉じゃが煮　野菜のおかか梅肉和え	牛乳　わかめ ちりめんじゃこ 粉かつお　豚肉	米　麦　油　ごま こんにゃく　じゃがいも さとう	にんじん　たまねぎ　キャベツ もやし　アスパラガス　ねり梅	590 kcal 23.8 g
30	金	チリビーンズライス　牛乳 米粉マカロニサラダ　メロン	牛乳　豚肉　大豆	米　麦　油　さとう じゃがいも　米粉マカロニ	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　キャベツ　きゅうり コーン　りんご　メロン	631 kcal 24.9 g

◎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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
5月分　一日あたりの平均	610	25.3
3・4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

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。