



5月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄養価	
		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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
6 木	【端午の節句（こどもの日）献立】 中華ちまき 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	もち米 油 ごま油 はるさめ さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな えのきたけ チンゲンサイ 長ねぎ	580	25.0
7 金	かきたまうどん 牛乳 野菜のごま浸し みそポテト	牛乳 鶏肉 卵 みそ	冷凍うどん さとう でんぷん 白練りごま 白すりごま じゃがいも 小麦粉	しめじ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし	618	23.9
10 月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ジャーマンポテト レーズマのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズまめ	米 油 じゃがいも	ごぼう マッシュルーム ホールコーン グリーンピース たまねぎ パセリ にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト	630	21.9
11 火	ごはん アジのカレーフライ 牛乳 ひじきと大豆の煮物 みそけんちん汁	牛乳 あじ ひじき 大豆 油揚げ けずり節 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 こんにゃく さとう	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	681	31.5
12 水	セサミトースト 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 赤いんげん ツナ	食パン バター はちみつ 白すりごま 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ もやし	615	24.8
13 木	野沢菜鮭ごはん 牛乳 車ふと野菜のうま煮 みそドレッシング	牛乳 塩さけ 鶏肉 みそ	米 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも さとう 焼きふ	のざわな漬 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	667	26.6
14 金	中華丼 牛乳 ポリポリ磯大豆 清美オレンジ	牛乳 豚肉 いか 大豆 かえりじゃこ あおのり	米 油 でんぷん 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 清見オレンジ	647	26.6
17 月	グリーンピースごはん 牛乳 肉じゃが煮 青菜のスープ	牛乳 豚肉 けずり節 鶏肉	米 もち米 油 つきこんにゃく じゃがいも さとう	グリーンピース にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ はくさい えのきたけ こまつな 長ねぎ	640	22.9
18 火	【世界の料理（ロシア）】 焼きピロシキ 牛乳 カラフルサラダ シーチー（野菜スープ）	牛乳 豚肉	丸パン 油 はるさめ さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし 赤パプリカ ホールコーン りんご セロリー キャベツ パセリ	582	23.9
19 水	【食育の日】 ごはん 鯖のごまみそ焼き 牛乳 野菜のおろしあえ すまし汁	牛乳 さば みそ けずり節 豆腐 生わかめ	米 さとう 白すりごま 油 あられ麩	にんじん もやし こまつな えのきたけ だいこん たけのこ ぶなしめじ 長ねぎ	594	28.1
20 木	上海やきそば 牛乳 わかめスープ あんにん豆腐	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 生わかめ 豆腐 粉寒天 生クリーム	油 むし中華めん ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ 長ねぎ みかん缶 バイン缶 りんご缶	609	25.7
21 金	【郷土料理（沖縄県）】 シシジューシー 牛乳 にんじん刈刈 付揚げ汁	牛乳 豚肉 細切り昆布 さつま揚げ ツナ 卵 かまぼこ みそ	米 もち米 油 こんにゃく	にんじん さやいんげん もやし にんにく たまねぎ だいこん こまつな	586	24.5
24 月	あさりの和風スープパゲティ 牛乳 マドアンサダ ハイアップルケーキ	牛乳 ベーコン けずり節 出し昆布 あさりむきみ	スパゲッティ オリーブ油 油 でんぷん じゃがいも さとう 小麦粉 バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな ホールコーン きゅうり バイン缶	692	24.9
25 火	【開校記念祝い献立】 赤飯 和風ハンバーグ 牛乳 わかめサラダ みそ汁 メロン	牛乳 ささげ 豚肉 押し豆腐 ひじき わかめ 油揚げ みそ	米 もち米 油 生パン粉 でんぷん さとう	たまねぎ しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな はくさい えのきたけ メロン	662	26.4
26 水	ごはん 牛乳 四川豆腐 ひじきのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ ひじき	米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きゅうり もやし ホールコーン	637	23.6
27 木	黒砂糖パン 牛乳 アスパラとポテトのグラタ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 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 しめじ キャベツ かぶ ホールコーン こまつな	599	22.7
28 金	じゃこわかめごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮物 みそ汁	牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ けずり節 生揚げ 豚肉 みそ	米 油 さとう じゃがいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん えのきたけ こまつな	660	30.1
30 日	【運動会応援献立】 カレーライス もやしサラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 レンズまめ 粉寒天	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし こまつな ホールコーン レモン	704	22.0
◎学校行事や食材料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					5月分 一日あたりの平均	634 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



わかばが目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり
1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、
新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起
きをし、食事をしっかりとって、元気な心と体をつくりましょう。

