



# 5月のこんだてひょう



平成30年度 西東京市立碧山小学校

日	曜	牛乳	主食	おかず	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をととのえる	ランチ ルーム
1	火	○	梅ちりめんごはん	揚げ出し豆腐 和風サラダ キャベツ豚汁		ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ とうふ、なまわかめ、ぶたにく あぶらあげ、みそ	こめ、ごま、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら	うめ、しいたけ、えのきたけ、しめじ こねぎ、しょうが、だいこん にんじん、きゅうり、キャベツ	
八十八夜									
2	水	○	大根スパゲティ	イタリアンスープ	抹茶の ケーキ	ぎゅうにゅう、ツナ、とりにく ベーコン、たまご、チーズ あずきあまなつとう	スパゲティ、オリーブゆ ごま、さとう、かたくりこ パンこ、こむぎこ、バター	あかピーマン、にんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、キャベツ さいいんげん	
7	月	○	黒糖パン	鶏と香味野菜のオープン焼き 大根のチャウダー	あまなつ 甘夏	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン	こくとうパン、オリーブゆ じゃがいも、バター こむぎこ	にんにく、たまねぎ、セロリー にんじん、あかピーマン ブロッコリー、だいこん、あまなつ	
2年生お手伝い									
8	火	○	青豆ごはんの ハヤシライス	レモンドレッシングサラダ	メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ	こめ、あぶら、こむぎこ バター、さとう	グリーンピース、にんにく、たまねぎ にんじん、セロリー、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、たいこん、レモン あかピーマン、メロン	
9	水	○	ばら天丼	おかひじきと鶏のサラダ あおさのみそ汁		ぎゅうにゅう、えび、たまご とりにく、あおさ とうふ、みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう	まいたけ、おかひじき、だいこん きゅうり、ねぎ、えのきたけ	
10	木	○	カレーえびピラフ	ポテトツナサラダ ジンジャーベジスープ		ぎゅうにゅう、えび、ベーコン ツナ、とりにく	こめ、バター、あぶら じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン さいいんげん、セロリー、キャベツ かぶ、かぶのは、しょうが	
11	金	○	ごはん	初鰹のおろし和え 干草和え 新玉ねぎのみそ汁		ぎゅうにゅう、かつお あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ	こめ、かたくりこ、じょうしんこ あぶら、さとう、ごまあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、だいこん こねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ほしいたけ しんたまねぎ	
14	月	○	ごはん 骨太ふりかけ	がんもと野菜の煮物 もずくのかきたま汁	あまなつ 甘夏	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ まぐろけずりぶし、こんぶ がんとどき、ぶたにく とりにく、もずく、とうふ かまぼこ、たまご	こめ、ごま、さとう あぶら、じゃがいも かたくりこ	しょうが、だいこん、たまねぎ にんじん、ごぼう、たまねぎ こんにゃく、あまなつ	
15	火	○	わかめごはん	たらの南蛮揚げ レタスの酢味噌和え 五目汁		ぎゅうにゅう、わかめ たら、やきちくわ、みそ とりにく、とうふ	こめ、ごま、かたくりこ あぶら、さとう	たまねぎ、レタス、だいこん にんじん、ごぼう、こまつな ねぎ、こんにゃく	
16	水	○	セサミトースト	白いんげん豆のポタージュ ハーブチキンサラダ		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまぐりーム、ベーコン とりにく	しょくパン、マーガリン さとう、ごま、バター、あぶら	たまねぎ、きゅうり、にんじん キャベツ、にんにく	
17	木	○	五目うどん	キャベツのごま和え 青豆とじゃがいものかき揚げ		ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ なまわかめ、ちりめんじゃこ	うどん、ごま、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ	にんじん、ほしいたけ、ねぎ ほうれんそう、こまつな、キャベツ グリーンピース	
運動会応援献立									
18	金	ジョア	チキンみそかつ丼	大根梅肉和え のっぺい汁		ジョア、とりにく はちょうみそ、みそ とりにく、かまぼこ	こめ、むぎ、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも かたくりこ	キャベツ、だいこん、きゅうり にんじん、うめ、ごぼう、ねぎ	
22	火	○	焼肉ロールトースト	かぶとキャベツのスープ バジルフライドポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、とりにく	しょくパン、さとう、あぶら マヨネーズ、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ かぶ、かぶのは、セロリー たまねぎ、にんじん	
6-1 バイク給食									
23	水	○	青梗菜飯	えびしゅうまい 大根と春雨のスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、えび	こめ、あぶら、ごまあぶら しゅうまいのかわ、パンこ かたくりこ、はるさめ	たけのこ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、しょうが、ねぎ だいこん	6-1
24	木	○	ごはん	さばの文化干し 五目ひじき 西東京みそ汁		ぎゅうにゅう、さばぶんかほし ひじき、だいず、きつたまあげ とりにく、とうふ、みそ	こめ、さとう	ほしいたけ、にんじん、こまつな だいこん、ねぎ、ほくさいキムチ こんにゃく	
25	金	○	あんかけ焼きそば	レタスの中華卵スープ	あんじん 杏仁 豆腐	ぎゅうにゅう、いか、えび ぶたにく、とりにく、たまご こなかんでん	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、ごまあぶら さとう	にんにく、しょうが、ほしいたけ たけのこ、はくさい、にんじん もやし、チンゲンサイ、レタス、ねぎ たまねぎ、レモン、フルーツかん (りんご、もも、ようなし、みかん)	2-1
5月の行事食									
28	月	○	中華ちまき	茎わかめの酢の物 きくらげのスープ		ぎゅうにゅう、やきぶた くきわかめ、とりにく	もちごめ、あぶら、ごまあぶら さとう、かたくりこ	たけのこ、にんじん、ほしいたけ きゅうり、しょうが、ねぎ チンゲンサイ、だいこん、きくらげ	
29	火	○	たくあんごはん	きびなごの磯辺揚げ 野菜と茸のごま和え 吉野汁		ぎゅうにゅう、きびなご あおのり、とりにく、かまぼこ	こめ、ごま、こむぎこ かたくりこ、あぶら さとう、そうめん	たくあん、しょうが、ほうれんそう にんじん、キャベツ、えのきたけ しめじ、だいこん、ねぎ、こまつな	
30	水	○	キムチチャーハン	山菜ナムル 卵いりトック	こだま 小玉 すいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら ごま、さとう、かんこくもち かたくりこ	にんじん、はくさいキムチ ピーマン、さんさいみずす、だいこん ほうれんそう、だいずもやし、ねぎ チンゲンサイ、こだますいか	2-2
6-2 バイク給食									
31	木	○	2色サンド	鮭の香草パン粉焼き ミネストローネ		ぎゅうにゅう、さけ、チーズ とりにく、ベーコン しろいんげんまめ	こくとうパン、しょくパン マーガリン、パンこ さとう、ブルーベリージャム	にんにく、パセリ、にんじん しんたまねぎ、キャベツ、セロリー ズッキーニ、きゅうりトマト	6-2

は中学校給食がない日です。

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります