令和５年度５月　献立表

家庭数

西東京市立東小学校

日	主食	牛乳	おかず デザート	あかのたべもの 血や肉のもとになる	きいろのたべもの 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 月	**☆こどもの日献立** 中華おこわ	○	まめじゃこあえ にらのちゅうかスープ	牛乳, 豚肉, 焼き豚, 大豆, かえり煮干し, 鶏肉	胚芽精米, 米サラダ油, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 三温糖	根しょうが, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, 玉ねぎ, はくさい, にら, 黒きくらげ, コーン	608 kcal 26.6 g
2 火	**☆八十八夜献立** きのこスパゲティ	○	わかめじる まっちゃむしパン	牛乳, 鶏肉, 鶏肉, わかめ, 木綿豆腐, 調製豆乳, 甘納豆(あずき)	スパゲティ, 米サラダ油, ホットケーキミックス	にんにく, たけのこ, 玉ねぎ, にんじん, えのきたけ, しめじ, 干し椎茸, 万能ねぎ, だいこん, ほうれんそう, 長ねぎ	590 kcal 27.9 g
8 月	生揚げの中華丼	○	レタスとたまごのスープ みかん(かわちばんかん)	牛乳, 生揚げ, 鶏肉, いか, たまご	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, ごま油	根しょうが, にんじん, こまつな, 玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, レタス, ほうれんそう, みかん	616 kcal 29.5 g
9 火	さくらごはん	○	さばのたつたあげ わかめのすのもの みそしる	牛乳, さば, しらす干し, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, でんぷん, 揚げ油, 三温糖	根しょうが, にんじん, きゅうり, もやし, だいこん, ほうれんそう, 長ねぎ	628 kcal 22.7 g
10 水	オムふうチキンライス	○	ジャーマンポテト オニオンスープ りんごゼリー	牛乳, 鶏肉, たまご, ベーコン	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, パセリ, キャベツ, こまつな, コーン, りんごジュース, レモン	637 kcal 25.0 g
11 木	**☆埼玉県の郷土料理** かてめし	○	ごまあえ つみっこ	牛乳, 刻み昆布, こうや豆腐, 油揚げ, 鶏肉, 生揚げ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま, こんにゃく, じゃがいも, 小麦粉	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, ほうれんそう, もやし, れんこん, しめじ, だいこん, 長ねぎ	593 kcal 23.7 g
12 金	きなこあげパン	○	おだんごスープ にんじんサラダ ゆでそらまめ	牛乳, きな粉, 鶏肉, ツナ	コッペパン, 揚げ油, 三温糖, じゃがいも, でんぷん, 白すりごま, 米サラダ油	玉ねぎ, にんじん, こまつな, 根しょうが, 長ねぎ, きゅうり, もやし, レモン, らっきょう, そらまめ	553 kcal 25.2 g
15 月	とりごはん	○	さけのてりやき おかかじゃが あおさじる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鮭, かつおぶし, 生揚げ, あおさ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, じゃがいも	根しょうが, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, さやいんげん, にんにく, キャベツ, 長ねぎ	602 kcal 32.3 g
16 火	シーフードピラフ	○	ミネストローネ アンデスメロン	牛乳, いか, 鶏肉, 白いんげん豆, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, にんにく, かぶ, セロリ, パセリ, トマト缶, メロン	597 kcal 31.0 g
17 水	カレーうどん	○	さかなのチーズつつみあげ もやしサラダ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, メルルーサ, チーズ, のり	うどん, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, はるまきの皮, 小麦粉, 揚げ油	にんじん, 玉ねぎ, こまつな, 長ねぎ, 干し椎茸, 根しょうが, もやし, きゅうり	617 kcal 29.3 g
18 木	まぜまぜビビンバ	○	だいこんスープ くろみつしらたま	牛乳, 豚肉, たまご, 鶏肉, きな粉	胚芽精米, 三温糖, 米サラダ油, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 白玉団子, 黒砂糖	根しょうが, にんにく, 大豆もやし, にんじん, ほうれんそう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	689 kcal 25.7 g

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

中華おこわ

「こどもの日」をお祝いして作る行事食です。「こどもの日」は、別名端午(たんご)の節句」と言い、五節句のひとつです。行事食を食べて、「良くないことが起こりませんように」「元気で長生きできますように」とみんなで願います。

５月２日は八十八夜・緑茶の日

新茶の季節に合わせて、抹茶蒸しパンが出ます。抹茶蒸しパンは、さつまいもと甘納豆を入れて作ります。

埼玉県の郷土料理

「かてめし」は、秩父地域に伝わる郷土料理です。秩父の言葉で『かてる』は『混ぜる』という意味なのだそうです。「つみっこ」は小麦栽培が盛んな本庄市に伝わる料理で、小麦粉と水で作ったお団子が入った「すいとん汁」のような料理です。

令和５年度５月　家庭数

献立表

西東京市立東小学校

※献立や食材料は都合により変更する場合があります。

日	主食	牛乳	おかず デザート	あかのたべもの 血や肉のもとになる	きいろのたべもの 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
19 金	ひじきごはん	○	ぶりのこうみやき けんちん汁	牛乳, 鶏肉, ひじき, 大豆, 油揚げ, ぶり, 赤みそ, 木綿豆腐	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, 白すりごま, ごま油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, さやいんげん, 根しょうが, にんにく, だいこん, ごぼう, えのきたけ, 長ねぎ	646 kcal 31.1 g
22 月	きのこごはん	○	さかなのピリからソース みそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, メルルーサ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも	にんじん, しめじ, 生椎茸, こまつな, 長ねぎ, 根しょうが, にんにく, 玉ねぎ, えのきたけ, 万能ねぎ	603 kcal 27.4 g
23 火	☆タイ料理 カオ・ナー・カイ	○	ヤムウンセン(はるさめｻﾗﾀﾞ) フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, 豚肉, プレーンヨーグルト	胚芽精米, 米サラダ油, 三温糖, でんぷん, はるさめ, 上白糖	根しょうが, マッシュルーム, たけのこ, にんじん, わけぎ, 干し椎茸, もやし, 玉ねぎ, 黒きくらげ, にんにく, レモン, みかん缶, パイン缶,	659 kcal 29.9 g
24 水	しょうゆラーメン	○	ジャンボぎょうざ ナムル	牛乳, 豚肉, 焼き豚, なると, 生わかめ, 鶏肉	中華めん, ぎょうざの皮, ごま油, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま	にんにく, 根しょうが, もやし, にんじん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, にら, 干し椎茸, だいずもやし, ほうれんそう	640 kcal 30.5 g
25 木	くろざとうパン	○	スパニッシュオムレツ ＡＢＣスープ	牛乳, ベーコン, たまご, ベーコン, ひよこまめ	黒砂糖パン, じゃがいも, 米サラダ油, スパゲティ	玉ねぎ, 赤ピーマン, ほうれんそう, にんじん, こまつな	604 kcal 26.2 g
26 金	みそカツどん	○	ごもくじる みかん（サンフルーツ）	牛乳, 鶏肉, 赤みそ, かまぼこ	胚芽精米, 米サラダ油, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 糸こんにゃ	キャベツ, もやし, コーン, にんにく, にんじん, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, みつば, みかん	633 kcal 28.1 g
27 土	☆体育発表会 ごぼういり ドライカレーライス	ジョア (白ぶどう)	ポテトフレンチサラダ れいとうみかん	ジョア, 豚肉, 大豆	胚芽精米, 米サラダ油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, 根しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, ピーマン, きゅうり, ほうれんそう, みかん	545 kcal 23.0 g
30 火	そぼろピースごはん	○	きびなごのからあげ いものこ汁	牛乳, 鶏肉, たまご, きびなご, 鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	胚芽精米, 三温糖, 米サラダ油, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, こんにゃく	根しょうが, グリンピース, にんじん, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	638 kcal 30.4 g
31 水	ツナコーントースト	○	いんげんまめのトマトに キャベツサラダ	牛乳, ツナ, 鶏肉, 白いんげん豆	食パン, マヨネーズ, じゃがいも, 米サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, コーン, パセリ, にんじん, ピーマン, しめじ, にんにく, 根しょうが, セロリ, トマト缶, キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり, もや	609 kcal 26.4 g

タイ料理
「カオ・ナー・カイ」は「鶏肉のあんかけご飯」、「ヤムウンセン」は「春雨サラダ」を意味する「タイ料理」です。「ナンプラー」という日本の「しょうゆ」のようなタイの調味料を使って作るという特徴があります。

ジャンボぎょうざ
東小学校の人気メニューの一つです。直径１５ｃｍのぎょうざの皮を使って、大きな揚げぎょうざを作ります。肉や野菜、きのこなどの具材をたくさん入れて作っているので、栄養満点な一品です。

体育発表会
体育発表会当日の献立は、ドライカレーライスです。