



5月こんだてひょう



西東京市立東伏見小学校

日曜日	献立名	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
1 火	こぎつねごはん	油揚げ	精白米 油 三温糖	干し椎茸 にんじん 根しょうが
	いかのレモン醤油かけ	★いか	でんぷん 揚げ油 三温糖	根しょうが 国産レモン(果汁)
	やさいの香味和え		ゴマ ごま油 三温糖	キャベツ にんじん もやし 根しょうが
	田舎汁 / 牛乳	生揚げ 厚けつり(鯖節) / 牛乳	じゃがいも	にんじん だいこん こまつな ごぼう 長ねぎ
2 水	グリーンピースご飯		精白米	グリーンピース(さや入り)
	筑前煮	鶏肉 さつま揚げ	油 こんにゃく じゃがいも 三温糖	根しょうが たけのこ れんこん ごぼう にんじん しめじ ししいだけ(生) こまつな
	ごま和え	油揚げ	ゴマ 三温糖	キャベツ にんじん
	デコポン / 牛乳	/ 牛乳		デコポン
2年生のみなさんがグリーンピースのさやむきにちようせんします!				
7 月	ちらし寿司	油揚げ ★たまご のり	精白米 三温糖 油	干し椎茸 にんじん こまつな
	さんが焼き	あじすり身 豆腐 味噌	でんぷん ゴマ 油	根しょうが 長ねぎ にんじん しそ葉
	呉汁 / 牛乳	大豆(国産、乾) 豆腐 味噌 厚けつり(鯖節) / 牛乳		にんじん だいこん ほんしめじ 干し椎茸 長ねぎ こまつな
8 火	ガーリックトースト		リトワソバツ	にんにく パセリ粉
	ウイナー入りポトフ	豚肉 ウィナーソーセージ	油	根しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな
	ジャーマンポテト / 牛乳	ベーコン / 牛乳	じゃがいも 油	パセリ粉 玉ねぎ アスパラガス
9 水	麦ご飯		精白米 米粒麦	
	コロッケ	豚肉 ★たまご	じゃがいも 油 乾燥マッシュポテト 小麦粉 バン粉(乾燥) 揚げ油	にんじん 玉ねぎ
	ゆで野菜			キャベツ にんじん
	けんちん汁 / 牛乳	豚肉 豆腐 厚けつり(鯖節) / 牛乳	油 板こんにゃく	根しょうが ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ こまつな 干し椎茸
10 木	ズッキーニのミートソーススパゲッティ	豚肉 パルメザンチーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 三温糖	パセリ粉 根しょうが にんにく ズッキーニ セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム
	カラフル豆サラダ	大豆(国産、乾)	三温糖 油	えだまめ にんじん キャベツ とうもろこし(冷凍) 玉ねぎ
	レタスのスープ / 牛乳	ベーコン 厚けつり(鯖節) / 牛乳	油	玉ねぎ レタス にんじん
11 金	ごまご飯		精白米 ごま	
	鯖の文化干し	さば文化干し		
	わかめの酢の物	わかめ ちりめんじゃこ	三温糖	にんじん きゅうり
	具だくさんみそ汁	油揚げ 豆腐 厚けつり(鯖節) 味噌		だいこん にんじん キャベツ しめじ こまつな 長ねぎ
	甘夏 / 牛乳	/ 牛乳		甘夏みかん
14 月	ベーコンと小松菜のピラフ	ベーコン	精白米 油	玉ねぎ にんじん こまつな
	ポテトのホワイトソースかけ	鶏肉 ★調理用牛乳 パルメザンチーズ	じゃがいも 油 バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルームスライス
	イタリアンスープ / 牛乳	鶏肉 パルメザンチーズ ★たまご / 牛乳	バン粉(乾燥)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし(冷凍) ほうれんそう
15 火	きな粉揚げパン	きな粉(大豆)	ミルクパン 揚げ油 三温糖	
	ワンタンスープ	豚肉 厚けつり(鯖節)	油 ウェーブワンタン ごま油	にんにく 根しょうが もやし にんじん 長ねぎ こまつな
	春雨サラダ / 牛乳	ロースハム / 牛乳	国産はるさめ(乾) 三温糖 ごまごま油	きゅうり キャベツ
16 水	ごぼう入りドライカレー	豚肉 大豆ミート	精白米 油	にんにく 根しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン トマト缶詰
	和風サラダ	刻み昆布 おかか削り(鰹) しらす干し	ごま 三温糖 油	だいこん にんじん
	星入りみかんヨーグルト / 牛乳	星型寒天 調理用ヨーグルト / 牛乳	上白糖	みかん缶
17 木	さぬきうどん	鶏肉 油揚げ 厚けつり(鯖節)	冷凍うどん 油	根しょうが にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ
	根菜サラダ	干ひじき ツナ 味噌	ゴマ 三温糖 油	だいこん にんじん れんこん えだまめ
	小豆入り抹茶蒸しパン / 牛乳	調理用牛乳 甘納豆(あずき) / 牛乳	小麦粉 三温糖 バター	
18 金	わかめご飯	わかめごはんの素	精白米	
	焼きししゃも	★ししゃも		
	カミカミサラダ	焼き竹輪 ★ささいか	油 三温糖	切干しだいこん にんじん キャベツ
	豚汁 / 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 厚けつり(鯖節) / 牛乳	油 こんにゃく じゃがいも	根しょうが にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな
21 月	かつおめし	かつお	精白米 三温糖 ごま	根しょうが あさつき
	五目たまごやき	鶏肉 大豆ミート ★たまご	油 じゃがいも 三温糖	根しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸
	どろめ汁	ちりめんじゃこ 生わかめ 豆腐 味噌		だいこん 長ねぎ
	ニューサマーオレンジ / 牛乳	/ 牛乳		ニューサマーオレンジ
22 火	みそラーメン 別だし	豚肉 味噌	中華めん 油 三温糖 ごま ごま油	干し椎茸 にんにく 根しょうが 長ねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ とうもろこし(冷凍)
	肉団子のもち米蒸し	豚肉 大豆ミート	もち米 でんぷん	長ねぎ 干し椎茸 たけのこ 根しょうが
	切干大根のナムル / 牛乳	/ 牛乳	ごま油 三温糖	切干しだいこん もやし にんじん こまつな にんにく 一味とうがらし
23 水	梅ちりめんごはん	ちりめんじゃこ	精白米	カリカリ梅(国産)
	きすの天ぷら	きす ★たまご	小麦粉 揚げ油	
	小松菜ときゃべつのからし和え	油揚げ	三温糖	こまつな キャベツ
	玉ねぎのみそ汁 / 牛乳	豚肉 豆腐 厚けつり(鯖節) 味噌 / 牛乳	油 じゃがいも	根しょうが 玉ねぎ にんじん こまつな
24 木	ハニーレモントースト		食パン はちみつ 上白糖 ソフトタイプマーガリン	国産レモン(果汁) レモン
	ミネストローネスープ	大豆(国産、乾) 鶏肉 ベーコン	マカロニ 油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ セロリー ズッキーニ トマト缶詰
	ごぼうサラダ / 牛乳	/ 牛乳	三温糖 練りごま ごま油	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ
25 金	ご飯		精白米	
	げんきみそ	味噌	油 三温糖	にんじん 青ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 根しょうが
	肉じゃが煮	豚肉	じゃがいも 糸こんにゃく 油 三温糖	玉ねぎ にんじん 根しょうが 干し椎茸
	吉野汁 / 牛乳	鶏肉 ★かまぼこ 油揚げ 厚けつり(鯖節) / 牛乳	でんぷん そうめん	だいこん にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ
29 火	ジャージャー麺	豚肉 大豆ミート 味噌	中華めん ごま油 油 三温糖 でんぷん	きゅうり もやし にんにく 根しょうが 長ねぎ にんじん 干し椎茸
	茹で空豆			そらまめ(さや入り)
	にんじん蒸しパン / 牛乳	調理用牛乳 / 牛乳	プレミックス粉 三温糖 バター	にんじん
30 水	焼豚とさくらえびのごはん	焼き豚 ★さくらえび(素干し)	精白米 ごま油 三温糖	干し椎茸 にんじん あさつき
	春巻き	豚肉	はるまきの皮 油 国産はるさめ(乾) でんぷん 小麦粉 揚げ油	根しょうが にんじん たら たけのこ干し椎茸
	沢煮碗 / 牛乳	豚肉 油揚げ 厚けつり(鯖節) / 牛乳	油	根しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 長ねぎ こまつな
31 木	じゃこ菜飯	ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 ごま油 ごま	こまつな 長ねぎ
	生揚げの肉みそかけ	生揚げ 豚肉 味噌	油 三温糖 でんぷん	根しょうが 玉ねぎ
	だんごじる / 牛乳	豆腐 油揚げ こんにゃく 厚けつり(鯖節) / 牛乳	白玉粉	だいこん にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな

納品などの関係で、献立が変更になる場合があります。