

5月 献立表

令和5年度
西東京市立中原小学校

日 月	献立名	牛乳	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質
1月	なめし ちくわのおちやあげ おひたし さつまじる 八十八夜行事食(5/2)	○	焼き竹輪(乳卵不使用)、おかか削り節、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、小麦粉、揚げ油、さつまいも、こんにゃく	こまつな、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、しょうが、しめじ、ごぼう、だいこん	大豆	563 21.0
2金	ちゅうかまぜごはん きわかめいりちゅうかたまごスープ あんにと豆腐	○	豚肉、なると(乳卵不使用)、くわかめ、豆腐、★たまご、粉寒天、★調理用牛乳、★牛乳	もち米、精白米、砂糖、米ぬか油、はるさめ、かたくり粉、ごま油	たけのこ(水煮)、にんじん、干し椎茸、しょうが、はくさい、こまつな、みかん缶、★パイン缶、ぶどう缶	芋類	590 20.4
8月	さんさいおこわ いかときびなごのさらさあげ やさいたつぷりすましじる	○	鶏肉、油揚げ、生揚げ、焼き竹輪(乳卵不使用)、だし昆布、★いか、★きびなご、★牛乳	精白米、もち米、米ぬか油、砂糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉、米粉、揚げ油	干し椎茸、さんさいミックス(わらび、みず、ふき)、たけのこ(水煮)、えのきたけ、にんじん、キャベツ、チンゲンツアイ、かぶ、ねぎ、しょうが	卵	550 26.4
9火	ガーリックトースト まめとパスタのトマトシチュー しんごぼうのサラダ	○	鶏肉、ミックスビーンズ水煮、★牛乳	★ソトマカリン、ソトマカリン(乳不使用)、じゃがいも、砂糖、米ぬか油、小麦粉、マカロニ、★すりごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、トマト缶、トマト、ごぼう、ホールコーン、きゅうり	魚	587 20.2
10水	ごはん マーボーじゃが あおさのみそじる	○	豚肉、大豆、青大豆、米みそ、乾燥あおさ、豆腐、★牛乳	精白米、揚げ油、じゃがいも、炒め油、砂糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、だいこん、えのきたけ	小魚	563 20.5
11木	かわりグリーンピースごはん さばのしおやき ぶたじる	○	だし昆布、炊き込みわかめ、★塩さば、豚肉、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも	グリーンピース、こまつな、にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	果物	550 23.4
12金	じゃこゆかりごはん とりにくとじゃがいものあげに みそじる	○	★ちりめんじゃこ、鶏肉、凍り豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、米ぬか油、こんにゃく、砂糖	ゆかり粉、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	海藻類	605 20.9
15月	タコチャーハン ポテトとアスパラのソテー レタスとたまごのスープ	○	鶏肉、★たこ、おかか削り節、ベーコン(乳卵不使用)、★たまご、豚肉、だし昆布、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、にんじん、青ピーマン、干し椎茸、ねぎ、アスパラガス、玉葱、レタス、だいこん、しめじ	豆類	550 23.2
16火	ごはん いわしのかばやきふう みそじる	○	★まいわし、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、米粉、揚げ油、砂糖	だいこん、切干しだいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな	果物	550 23.6
17水	スパゲッティナポリタン レンズまめのスープ しらたまフルーツポンチ	○	豚肉、ベーコン(乳卵不使用)、レンズまめ、★鮭、★牛乳	スパゲッティ、米ぬか油、砂糖、じゃがいも、冷凍白玉、水あめ、みかん缶の汁	にんじん、玉葱、青ピーマン、にんにく、キャベツ、セロリー、★パイン缶、みかん缶、★黄桃缶	きのこ類	569 21.1
18木	イタリアンライス ほうれんそうとポテトのマヨネーズやき トマトとたまごのスープ 世界の料理(イタリア)	○	鶏肉、★ツナ、ベーコン(乳卵不使用)、★たまご、★チーズ、★牛乳	精白米、オリーブ油、じゃがいも、ソトマカリン(乳不使用)、砂糖、イegg フライマーズ、かたくり粉	玉葱、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、青ピーマン、赤ピーマン、ほうれんそう、こまつな、レタス、トマト	大豆	588 20.0
19金	チキンカレーライス そらまめのしおゆで キャロットゼリー	○	青大豆、鶏肉、粉寒天、★牛乳	精白米、精麦、じゃがいも、米ぬか油、小麦粉、ソトマカリン(乳卵不使用)、はちみつ、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、マッシュルーム、そらまめ、温州蜜柑ストロージュース	ナッツ類	656 21.5
20土	ぶたキムチどんぶり ぐだくさんみそじる	○	豚肉、凍り豆腐、米みそ、豆腐、油揚げ、★牛乳	精白米、精麦、米ぬか油、ごま油、砂糖、★白いりごま	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、ブロッコリー、もやし、白菜キムチ(アルゲソリ)、にら、だいこん、キャベツ、しめじ	芋類	553 24.2
23火	こぎつねごはん ししやものなんばんづけ ごまだれじる	○	油揚げ、鶏肉、★ししやも、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、小麦粉、ないね油、じゃがいも、★ねりごま、★すりごま	しょうが、玉葱、ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、はくさい、長ねぎ、こまつな	卵	550 24.2
24水	さぶらぎごはん にくじゃが わかめときゅうりのすのもの 郷土食(三重県)	○	大豆、だし昆布、豚肉、乾燥わかめ、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、きゅうり、キャベツ	魚	565 20.9
25木	ナンごぼうピザ とうにゅうコーンチャウダー くだもの	○	豚肉、★ピザチーズ、鶏肉、★豆乳、青大豆、★牛乳	ナン、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油	にんにく、玉葱、ごぼう、クリームコーン、ホールコーン、にんじん、セロリー、★冷凍みかん	海藻類	570 25.7
26金	あずきごはん かつおのからあげみぞれあえ みそけんちんじる 開校記念日お祝い献立(5/27)	○	あずき、★かつお、豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、砂糖、米ぬか油、こんにゃく、さといも	しょうが、だいこん、しそ葉、ごぼう、干し椎茸、にんじん、ねぎ、こまつな	肉	553 27.8
29月	ごこごはん ますのごまフライ やさいのおかかあえ みそじる	○	あずき、★鱈切り身、おかか削り節、乾燥わかめ、米みそ、★牛乳	精白米、精麦、きび、ひえ、あわ、小麦粉、パン粉、★白いりごま、★すりごま、揚げ油、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	豆腐 大豆製品	615 26.1
30火	ごはん しせんどうふ やさいとたまごのスープ	○	豚肉、豆腐、米みそ、★たまご、鶏肉、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、こまつな、はくさい、えのきたけ	芋類	551 27.7
31水	だいずいりひじきごはん しゅんやさいのにも すましじる	○	油揚げ、大豆、鶏肉、凍り豆腐、米みそ、豆腐、かまぼこ(乳卵不使用)、だし昆布、★牛乳	精白米、米ぬか油、しらたき、砂糖、じゃがいも、揚げ油	にんじん、しょうが、たけのこ(水煮)、ふき、こまつな、だいこん、ねぎ、さやえんどう	果物	556 21.7

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。
献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

上手な手洗い 食事の前に

～家で何食べよう～

給食では取り入れられなかった食材の中から、家庭でぜひ食べてほしいものを記載しました。1回1回の食事でも大切ですが、1日、1週間、1ヶ月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

5月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
小松菜 レタス	都築 勲さん
かぶ 大根 小松菜 キャベツ	田倉農園

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

