

5月 献立表

令和6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 水	なめし いかのおちゃあげ おひたし さつまじる <small>八十八夜行事食</small>	○	★いか、おつか削り節、鶏肉、米みそ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、小麦粉、揚げ油、さつまいも、こんにやく	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、長ねぎ	小魚	552 23.3
2 木	ちゅうかまぜごはん くきわかめいりちゅうかたまごスープ あんにんどうふ	○	豚肉、なた(乳卵不使用)、くきわかめ、木綿豆腐、★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	ナッツ類	590 20.4
7 火	ごごごはん ますのごまフライ やさいのおかかあえ みそしる	○	あずき、★鯉切り身、おつか削り節、カットわかめ、米みそ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、きび、ひえ、あわ、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、★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	豚肉	615 26.1
8 水	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	ワトランスン(乳使用)、ワトマカリ(乳不使用)、米ぬか油、じゃがいも、砂糖、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(水煮)、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	海藻類	587 20.3
9 木	ごはん マーボーじゃが あおさのみそしる くだもの	○	豚肉、大豆、青大豆、米みそ、あおさ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、揚げ油、じゃがいも、米ぬか油、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、★清見オレンジ	卵	578 20.9
10 金	かわりグリーンピースごはん さばのしおやき キャベツのこうみあえ ぶたじる	○	炊き込みわかめ、★さば、豚肉、木綿豆腐、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、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	果物	561 23.9
13 月	じゃこゆかりごはん とりにくとじゃがいものあげに みそしる	○	★ちりめんじゃこ、鶏肉、凍り豆腐、★たまご、カットわかめ、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、こんにやく、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、さいやんげん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	魚	594 21.0
14 火	ごはん しせんだうふ やさいとたまごのスープ そらまめのしおゆで	○	豚肉、木綿豆腐、米みそ、★たまご、鶏肉、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、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、ねぎ、そらまめ	小魚	558 28.6
15 水	スパゲッティナポリタン レンズまめのスープ フルーツポンチ	○	豚肉、ベーコン、レンズまめ、★生鮭、★牛乳	スパゲッティ、米ぬか油、砂糖、じゃがいも、水あめ、みかん缶の汁	にんにく、玉葱、青ピーマン、マッシュルーム(水煮)、にんにく、キャベツ、セロリ、★パイン缶、みかん缶、★黄桃缶	ナッツ類	556 22.4
16 木	しょうけめし けいちゃんやき いなかじる <small>郷土食(岐阜県)</small>	○	油揚げ、鶏肉、板なしかぼ(乳卵不使用)、米みそ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ごぼう、たけのこ、さいやんげん、玉葱、青ピーマン、キャベツ、だいこん、ねぎ、生しいたけ、こまつな	大豆	550 23.5
17 金	ジャンバラヤ クラムチャウダー クランベリーゼリー <small>世界の料理(アメリカ)</small>	○	ベーコン、ホーカイナ、青大豆、鶏肉、★帆立貝、★調理用牛乳、粉寒天、★牛乳	精白米、オリーブ油、なたね油、米ぬか油、じゃがいも、ワトマカリ、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、青ピーマン、赤ピーマン、トマト缶、にんじん、しめじ、かぶ、グリーンピース、★クランベリージュース	根菜類	576 21.4
20 月	ごぎつねごはん ししゃものなんばんづけ こんにやくサラダ ごまだれじる	○	油揚げ、鶏肉、★ししゃも、くきわかめ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、小麦粉、なたね油、こんにやく、米ぬか油、じゃがいも、★ねりごま、★すりごま	しょうが、玉葱、アヲクツメ、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、しめじ、はくさい、長ねぎ、こまつな	果物	584 25.1
21 火	さけわかめごはん にくじゃが みそしる	○	★さけ、炊き込みわかめ、豚肉、カットわかめ、米みそ、★牛乳	精白米、★白いりごま、米ぬか油、じゃがいも、つきこんにやく、砂糖	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、はくさい、しめじ、ねぎ、だいこん	豆 豆製品	551 24.6
22 水	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(乳不使用)、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、とうもろこしクリーム、ホールコーン、にんじん、セロリ、★冷凍みかん	きのこ類	564 25.5
23 木	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 <small>開校記念日(5/27)お祝い献立</small>	○	あずき、★かつお、木綿豆腐、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、こんにやく、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	小魚	553 27.8
24 金	ガルパンソードライカレーライス ジャーマンポテト キャロットゼリー <small>中原運動会応援献立</small>	○	豚肉、ひよこまめ、ベーコン、粉寒天、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、小麦粉、米ぬか油、きび砂糖、オリーブ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、温州蜜柑ストロージュース	ナッツ類	670 22.3
28 火	あんかけやきそば まめいりだいがくいも	○	豚肉、★たまご、だし昆布、大豆、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、さつまいも、揚げ油、水あめ	しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、こまつな、ねぎ	魚	656 23.0
29 水	たこチャーハン 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、おつか削り節、ベーコン、★たまご、豚肉、だし昆布、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、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	大豆	550 23.2
30 木	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)、★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、山菜ミックス、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
31 金	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、木綿豆腐、かまぼこ(乳卵不使用)、★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	きのこ類	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。

～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か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。

今月の給食目標

上手な手洗い 食事の前に



5月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
かぶ、大根、小松菜	田倉農園

西東京市農産物キャラクター「めくみちゃん」