

令和6年度5月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
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	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちやうし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1 水	☆こどもの日献立 ちゅうか 中華おこわ	○	ちゅうかいため にらのちゅうかスープ	牛乳, 豚肉, 焼き豚, 鶏肉	胚芽精米, 米サラダ油, ご ま油, 白いりごま, じゃが いも, はるさめ, でんぷん	しょうが, にんじん, 長ねぎ, 干し 椎茸, たけのこ, もやし, チンゲン ツァイ, 玉ねぎ, はくさい, にら, 黒 きくらげ, コーン	597 kcal 23.9 g	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。
2 木	☆八十八夜献立 はちじゅうはちやこんだて 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, 生わかめ, 木 綿豆腐, 調製豆乳, 甘納豆	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	600 kcal 27.9 g	
7 火	こぎつねごはん	○	さかな たつた あ 魚の竜田揚げ こまつなのみそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, モウ カサメ, 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, 上新粉, 揚げ油	しょうが, にんじん, さやいんげ ん, こまつな, はくさい, しめじ, 長 ねぎ	622 kcal 32.1 g	
8 水	ミートアンド ビーンドッグ	○	コロコロサラダ かぶのチャウダー	牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこ まめ, 鶏肉, 調理用牛乳	コッペパン, 米サラダ油, さつまいも, 三温糖, じゃ がいも, バター, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にん にく, きゅうり, コーン, かぶ, こま つな, キャベツ	630 kcal 26.6 g	
9 木	なまあ ちゅうかどん 生揚げの中華丼	○	レタスとたまごのスープ みかん(マンダリンオレンジ)	牛乳, 生揚げ, 鶏肉, えび, いか, たまご	胚芽精米, 米サラダ油, 三 温糖, でんぷん, ごま油	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	624 kcal 29.7 g	
10 金	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	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	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	607 kcal 24.2 g	
13 月	さいたまけん きょうど りょうり ☆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, 高野豆 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	600 kcal 22.7 g	
14 火	シーフードピラフ	○	ミネストローネ メロン	牛乳, いか, えび, 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	610 kcal 30.2 g	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。
15 水	カレーうどん	○	さかな 魚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, 春巻きの 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, しょうが, もやし, きゅうり	585 kcal 29.8 g	
16 木	ぶたどん 豚丼	○	わかたけじる 若竹汁 カルピスゼリー	牛乳, 豚肉, 生わかめ, 木 綿豆腐, カルピス	胚芽精米, しらたき, 米サ ラダ油, 三温糖, でんぷん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャ ベツ, にんじん, えのきたけ, 万能 ねぎ, 長ねぎ, たけのこ, 干し椎茸, みかん缶	602 kcal 23.7 g	
17 金	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	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	614 kcal 32.2 g	

令和6年度5月

かていすう
家庭数

こん
献

だて
立

ひょう
表

にしとうきょうしりつひがししょうがっこう
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	しゅしよく 主食	ぎゅう にゅう 牛乳	おかず デザート	あかのたべもの ちにく 血や肉のもとになる	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの ちやうし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質	
20月	きのこごはん	○	しろみざかな 白身魚のピリからソース 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、上新粉、 揚げ油、じゃがいも	にんじん、しめじ、生しいたけ、こ まつな、長ねぎ、しょうが、にんに く、玉ねぎ、えのきたけ、万能ねぎ	616 kcal 28.1 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「しよ 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。
21火	☆タイ料理 カオ・ナー・カイ	○	ヤムウンセン(はるさめサラダ) フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、生揚げ、豚肉、 えび、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	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、も	665 kcal 27.9 g	
22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、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	650 kcal 30.6 g	
23木	くろざとう 黒砂糖パン	○	スパニッシュオムレツ ABCスープ	牛乳、ベーコン、たまご、 ひよこまめ	黒砂糖パン、じゃがいも、 米サラダ油、ABCマカ ロニ	玉ねぎ、赤ピーマン、ほうれんそ う、にんじん、こまつな、コーン	606 kcal 25.8 g	
24金	みそカツ丼	○	ごもくじる 五目汁 れいとうみかん	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、こんにゃく	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	658 kcal 27.9 g	
25土	たいいくはっぴようかい ☆体育発表会 ごぼういり ドライカレーライス	ジョア (しろ ぶどう)	ポテトフレンチサラダ りんごゼリー	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、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、りんごジュース、レ モン	596 kcal 22.4 g	
28火	そぼろピースごはん	○	きびなごのからあげ いものこしる	牛乳、鶏肉、たまご、きび なご、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、上新粉、 揚げ油、じゃがいも、さつ まいも、こんにゃく	しょうが、グリーンピース、にんじ ん、ごぼう、しめじ、長ねぎ	653 kcal 29.8 g	
29水	ガーリックトースト	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳、大豆、豚肉	食パン、マーガリン、じゃ がいも、米サラダ油、小麦 粉、バター、三温糖	にんにく、赤ピーマン、パセリ、玉 ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅう り、コーン	609 kcal 24.0 g	きびなごの唐揚げ 「きびなご」は、 8～10cmぐら いの頭からしっぽ まで骨ごと食べる ことができる小魚 です。
30木	まぜまぜビビンバ	○	もずくスープ くろ しらたま 黒みつ白玉	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、 もずく、きな粉	胚芽精米、三温糖、米サラ ダ油、ごま油、白いりご ま、白玉団子、黒砂糖	しょうが、にんにく、だいずもや し、にんじん、ほうれんそう、キャ ベツ、干し椎茸、玉ねぎ	691 kcal 26.7 g	
31金	ひじきごはん	○	ぶりの香味焼き けんちんじる	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、しょう が、にんにく、だいこん、ごぼう、え のきたけ、長ねぎ	634 kcal 30.6 g	