

令和7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	ぎゆう にゆう 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	みどいのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	はちじゅうはちやこんだて ★八十八夜献立 きのこスパゲティ	○	わかめじる まっचा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、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	605 kcal 27.0 g
2 金	ひこんだて ★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、鶏もも肉	胚芽精米、米サラダ油、ごま油、白いりごま、じゃがいも、緑豆春雨、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、チンゲンサイ、玉ねぎ、はくさい、にら、黒きくらげ、コーン	602 kcal 23.6 g
7 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、豚ひき肉、大豆、ひよこめ、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	620 kcal 26.0 g
8 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(セミノール)	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、干し椎茸、レタス、ほうれんそう、みかん	641 kcal 30.0 g
9 金	こぎつねごはん	○	さかな たつた あ 魚の竜田揚げ 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	621 kcal 32.5 g
12 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、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、こんにやく、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	604 kcal 22.6 g
13 火	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、粉寒天	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	604 kcal 23.0 g
14 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、豚ひき肉、鶏ひき肉	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	639 kcal 28.9 g
15 木	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、にんにく、かぶ、セロリ、パセリ、トマト缶、メロン	602 kcal 29.2 g
16 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、はくさい、長ねぎ	613 kcal 31.9 g
19 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	617 kcal 26.5 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。

5月1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。『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7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	ぎゆう にゆう 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	みどいのたべもの ちようし ととの からだの調子を整える	エネルギー たんぱく質
20 火	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, グリンピース, にんにく, パセリ, キャベツ, こまつな, コーン	617 kcal 23.5 g
21 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, はるまぎの 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	593 kcal 29.7 g
22 木	わかめごはん	○	にくじゃが むらくもじる	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚 肉, 鶏肉, 絹ごし豆腐, た まご	胚芽精米, 白いりごま, じゃがいも, しらたき, 米 サラダ油, 三温糖, でんぷ ん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 生しい たけ, えのきたけ, ほうれんそう	600 kcal 25.8 g
23 金	☆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, 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, もも缶	660 kcal 27.2 g
26 月	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	605 kcal 29.8 g
27 火	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, 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	しょうが, にんにく, だいずもや し, にんじん, ほうれんそう, だい こん, 長ねぎ, こまつな	653 kcal 24.6 g
28 水	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, 鶏肉, ひよこまめ	黒砂糖パン, じゃがいも, 米サラダ油, 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	602 kcal 26.7 g
29 木	そばろピースごはん	○	きびなごのから揚げ 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, 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, グリンピース, にんじ ん, だいこん, ごぼう, しめじ, 長ね ぎ	643 kcal 28.1 g
30 金	みそカツ丼	ジョア (しろ ぶどう)	ごもくじる 五目汁 れいとうみかん	ジョア(白ぶどう), 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, 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	603 kcal 25.5 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。

きびなごの唐揚げ
きびなごは、頭か
らしっぽまで丸ご
と食べることがで
きる小魚です。