

れいわ ねんと がつ
令和8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 金	★八十八夜献立 きのこスパゲティ	○	わかめじる まっちゃんパン	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉、 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、 でんぷん、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、長ねぎ	583 kcal 25.2 g
7 木	★こどもの日献立 ちゅうかおこわ	○	ちゅうかいため にらのちゅうかスープ きよみオレンジ	牛乳、豚小間肉、焼き豚、 鶏胸肉	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、 コーン、清見オレンジ	600 kcal 23.9 g
8 金	こぎつねごはん	○	さかなのたつたあげ こまつなのみそしる	牛乳、鶏ひき肉、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	628 kcal 32.4 g
11 月	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、鶏もも肉、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、グリーンピース、 にんにく、パセリ、キャベツ、こまつ な、コーン	621 kcal 21.6 g
12 火	ひじきごはん	○	ぶりのこうみやき けんちんじる	牛乳、鶏もも肉、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、ごぼう、だいこん、長 ねぎ	593 kcal 28.8 g
13 水	きなこあげパン	○	おだんごスープ にんじんサラダ	牛乳、きな粉、ひよこま め、鶏ひき肉、ツナ	ねじりコッペパン、揚げ 油、三温糖、じゃがいも、 でんぷん、白すりごま、米 サラダ油	玉ねぎ、にんじん、こまつな、しょ うが、長ねぎ、きゅうり、もやし、レ モン果汁、らっきょう甘酢漬け	594 kcal 26.0 g
14 木	なまあげのちゅうかどん	ジョア (しろ ぶどう)	レタスとたまごのスープ みかん（セミノール）	ジョア（白ぶどう）、生 揚げ、鶏もも肉、えび、い か、鶏胸肉、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、セミノ ール	581 kcal 28.0 g
15 金	きのこごはん	○	しろみざかなのピリからソース じゃがいもとたまねぎのみそじる	牛乳、鶏もも肉、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、根しょうが、にん にく、玉ねぎ、えのきたけ、万能ね ぎ	614 kcal 25.8 g
18 月	★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、こうや豆 腐、油揚げ、鶏胸肉、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、三温糖、でんぷん、 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、こまつな、はくさい、れ んこん、しめじ、だいこん、長ねぎ	590 kcal 21.9 g
19 火	そぼろごはん	○	きびなごのからあげ いものこじる ゆでそらまめ	牛乳、鶏ひき肉、たまご、 きびなご、鶏胸肉、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、にんじん、だいこん、ご ぼう、しめじ、長ねぎ、そらまめ	654 kcal 29.1 g

抹茶蒸しパン
5月2日の八十八
夜にちなんで、抹
茶蒸しパンが出ま
す。生地に抹茶や
甘納豆を入れて作
ります。

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。

埼玉県郷土料理
「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」は小麦裁
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8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	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 からだの調子を整える	エネルギーたんぱく質
20水	くろごとうパン	○	スパニッシュオムレツ ABCスープ	牛乳、ベーコン、たまご、 鶏胸肉、ひよこまめ	黒砂糖パン、じゃがいも、 米サラダ油、でんぷん、A BC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	604 kcal 26.5 g
21木	★タイ料理 カオ・ナー・カイ	○	ヤムウンセン フルーツヨーグルト	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、 豚ひき肉、えび、プレーン ヨーグルト	胚芽精米、米サラダ油、三 温糖、でんぷん、普通はる 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、レモン果汁、 みかん缶、パイン缶、黄桃缶	658 kcal 26.6 g
22金	カレーうどん	○	さかなのチーズつつみあげ もやしサラダ	牛乳、豚小間肉、油揚げ、 メルルーサ、スライス チーズ、焼きのり	讃岐うどん、米サラダ油、 三温糖、でんぷん、はるま 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	595 kcal 30.0 g
25月	ぶたどん	○	わかたけじる カルピスゼリー	牛乳、豚小間肉、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	619 kcal 23.1 g
26火	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、鶏もも肉、油揚げ、 秋鮭、かつお節、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、にんにく、はくさい、長ねぎ	607 kcal 31.1 g
27水	まぜまぜビビンバ	○	だいこんスープ くろみつしらたま	牛乳、豚ひき肉、鶏胸肉、 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、もやし、にん じん、こまつな、だいこん、長ねぎ	616 kcal 21.7 g
28木	しょうゆラーメン	○	ジャンボぎょうざ ナムル	牛乳、豚小間肉、焼き豚、 なると、生わかめ、豚ひき 肉、鶏ひき肉	蒸し中華めん、白いりご ま、ぎょうざの皮、ごま 油、でんぷん、揚げ油、三 温糖	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	641 kcal 29.1 g
29金	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 小間肉、鶏胸肉、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、こまつな	614 kcal 26.9 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」
という意味があり
ます。「ナンプ
ラー」という日本
の「しょうゆ」の
ようなタイの調味
料を使って作りま
す。

まぜまぜビビンバ
白飯に味付けした
豚ひき肉、ナムル
を混ぜたビビンバ
風のご飯です。

今月の地場農産物
都築勲さんより
玉ねぎ・長ねぎ・
小松菜・ほうれん
草・レタス
田倉農園さんより
大根・キャベツ
が届く予定です。

げんき基本!
元気の基本!

はやねはやおあさ
早寝・早起き・朝ごはん

まいにちげんきす
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始ま
りしよくしの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳あさと体ねむを目覚めさせ、活動のうからだめざを始めるためのエネルギーかつどうはじ
になるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。きそくただせいかつとどのじゅうようやくわいは



あさ
朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力 が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------