



5月の

献立表



令和7年度 西東京市立保谷第一小学校

日	曜	牛乳	主食 しゅしよく	主菜 しゅさい	副菜 ふくさい	デザート その他	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄色の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
1	木	○	大豆入り ひじきごはん	いかの 更紗揚げ	青菜のおひたし 沢煮碗		ぎゅうにゅう、ひじき、だいず あぶらあげ、とり、いか ぶたにく	こめ、さとう、じょうしんこ かたくりこ、あぶら ごま、あぶら	ほしいたけ、にんじん、しょうが ほうれんそう、もやし、だいこん ごぼう、こねぎ えのきたけ、しらたき
2	金		だいこん 大根スパゲティ		ABCミネストローネ	まっちゃ 抹茶 マフィン	ぎゅうにゅう、ツナ、とり、く ベーコン、たまご、なまクリーム あずきあまなっとう	スパゲティ、オリーブゆ ごま、さとう、じゃがいも アルファベットマカロニ こむぎこ、バター	あかピーマン、にんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、セロリー キャベツ、にんにく、みずくにトマト
7	水	○	カレードリア		ハーブチキンサラダ キャベツと茸のスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、とり、く	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが あかピーマン、カラピーマン みずくにトマト、きゅうり、キャベツ エリンギ、えのきたけ
8	木	○	ごはん	はつがとお 初鯉の おろし和え	レタスの酢味噌和え 味噌汁		ぎゅうにゅう、かつお なまわかめ、ちくわ みそ、とうふ	こめ、かたくりこ、じょうしんこ あぶら、さとう すりごま	にんにく、しょうが、だいこん こねぎ、レタス、こんにやく えのきたけ、こまつな、ねぎ
9	金	○	キムチ チャーハン		山菜ナムル 卵入りトック	ヨーグルト ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく とり、たまご、かんてん ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら トック、かたくりこ	にんじん、はくさいキムチ、ピーマン さんさいみずくに、ほうれんそう だいずもやし、だいこん、ねぎ チンゲンツァイ、ももシロップづけ
12	月	○	かいせんしおや 海鮮塩焼きそば		大根とわかめのスープ 青のりポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、えび、とり、く、なまわかめ とうふ、あおのり	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、じゃがいも かたくりこ、こむぎこ	にんにく、しょうが、にら、キャベツ にんじん、ほしいたけ、セロリー ピーマン、ねぎ、だいこん
13	火	○	たくあんごはん	さわらの りきゅうや 利久焼き	だいこん、あおな、ね 大根と青菜の練りごま和え 豚汁		ぎゅうにゅう、さわら みそ、あぶらあげ ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、ごま、さとう ねりごま、じゃがいも	きざみたくあん、しょうが、だいこん にんじん、こんにやく、ほうれんそう えのきたけ、ごぼう、ねぎ
14	水	○	たいりよく 体力アップまめまめ キーマカレーライス		きりぼしだいこん、こまつな 切干大根と小松菜のサラダ	カラ マンダリン オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ひよこまめ、ハム	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ にんじん、ピーマン、こまつな きりぼしだいこん、きゅうり、もやし カラマンダリンオレンジ
15	木	○	ゆかりごはん	ちくさ、や 千種焼き	浅漬け野菜 あおさのみそ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、たまご、あおさ とうふ、みそ	こめ、ごま、あぶら、さとう	ゆかり、しょうが、にんじん、たまねぎ ほしいたけ、ほうれんそう キャベツ、かぶ、かぶのは、きゅうり だいこん、ねぎ、えのきたけ
16	金	○	ツナマヨごぼうトースト		ハーブチキンサラダ グリンピースのポタージュ		ぎゅうにゅう、ツナ、とり、く ベーコン、ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうパン、あぶら マヨネーズ、さとう じゃがいも	たまねぎ、ごぼう、しょうが きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ にんにく、グリンピース
19	月	○	キムチつけめん		のり にらと海苔のナムル	チーズ 蒸しパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく のり、ぎゅうにゅう たまご、チーズ	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、さとう ごま、こむぎこ、バター	しょうが、にんにく、にんじん、もやし ねぎ、チンゲンツァイ はくさいキムチ、にら だいずもやし、ほうれんそう
20	火	○	ハヤシライス		まめ そら豆のサラダ	オレンジ (セミノーブル)	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム	こめ、あぶら、こむぎこ バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん セロリー、とうもろこし、エリンギ そらめ、きゅうり、だいこん キャベツ、セミノーブル
21	水	○	まっちゃ 抹茶きなこ 揚げパン		フレッシュトマトと卵のスープ ひよこ豆のチキンサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ ベーコン、たまご、チーズ ひよこまめ、とり、く	コッペパン、さとう、あぶら オリーブゆ、かたくりこ じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり にんじん、あかピーマン ブロッコリー
22	木	○	グリンピースと わかめのごはん	ししゃもの からあげ レモン唐揚げ	やさい、みそ、あ 野菜のごま味噌和え 五目汁		ぎゅうにゅう、わかめ、ししゃも あぶらあげ、みそ とり、く、とうふ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、ねりごま、さとう	グリーンピース、レモン、だいこん にんじん、ほうれんそう えのきたけ、ごぼう こまつな、ねぎ
23	金	○	ごはん	さば、ぶんか、ほ 鯖の文化干し	筑前煮 もずくのかきたま汁		ぎゅうにゅう、さば、ぶんか、ほ とり、く、ちくわ、もずく、とうふ かまぼこ、たまご	こめ、さといも、あぶら さとう、かたくりこ	たけのこ、にんじん、ごぼう だいこん、ほしいたけ こんにやく、さやえんどう、ねぎ
26	月	○	てんどん ばら天丼		おかひじきと鶏のサラダ みそ汁		ぎゅうにゅう、えび、たまご とり、く、とうふ、あぶらあげ なまわかめ、みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	まいたけ、おかひじき だいこん、きゅうり、ねぎ
27	火	○	うめ 梅しそ ごはん	シャーレン 豆腐	ひじきと小松菜のサラダ		ぎゅうにゅう、えび、とうふ、とり、く ひじき、ツナ	こめ、ごま、あぶら ごまあぶら、かたくりこ さとう	うめ、ゆかり、たまねぎ、にんじん たけのこ、ほしいたけ、ピーマン しょうが、にんにく、とうもろこし キャベツ、こまつな
28	水	ジョア	とりごぼうピラフ		ポテトツナサラダ 白いんげん豆のスープ		ジョア(ブルーベリー) とり、く、ツナ、ぶたにく しろいんげんまめ	こめ、バター、あぶら、さとう じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、ごぼう、にんじん エリンギ、ピーマン、さやいんげん キャベツ、セロリー
29	木	○	セサミトースト	しよか、やさい 初夏の野菜の ポトフ	かぶのサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ソーセージ、ベーコン、ツナ	しょうパン、マーガリン さとう、すりごま、あぶら じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レタス スナップえんどう、セロリー、きゅうり みずくにトマト、かぶ、かぶのは
30	金	○	なめし じゃこ菜飯	なまあ 生揚げの 中華煮	パリパリサラダ		ぎゅうにゅう、ちゅうりめん、じゃこ なまあげ、とり、く	こめ、ごま、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら わんたんのかわ、あぶら	しょうが、にんじん、チンゲンツァイ たまねぎ、えのきたけ、キャベツ きゅうり、もやし

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります