



5月のこんだてひょう



令和8年度 西東京市立保谷第一小学校

日	牛乳	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・汁物	デザート その他	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
1金		せきはん 赤飯	とりからあ 鶏唐揚げの しょうゆ ガーリック醤油	ほうれんそうのおひたし とうふ 豆腐のすまし汁	りんごにんじん ジュース	あずき、とり、く、まぐろ けずり、ぶし、とうふ、かま ぼこ	もちごめ、こめ、ごま、かた くりこ、あげあぶら、さ とう、ごまあぶら、しらたき、 ごま	りんごにんじんジュース、しょうが、に んにく、ねぎ、ほうれんそう、もやし、に んじん、だいこん、えのきたけ、こまつ な
7木	○	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 にく、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、オリーブゆ じやがいも、アルファベ ットマカロニ、こむぎこ、パ ター	あかピーマン、にんじん、きゅうり、だ いこん、にんにく、たまねぎ、キャベ ツ、セロリー、みずにトマト
8金	○	カレーピラフ	とりにく 鶏肉のパーベ キューソース	キャベツと茸の スープ		ぎゅうにゅう、とり、く、 ベーコン	こめ、バター、あぶら、さ とう、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、りんご、 ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、エ リンギ、えのきたけ
11月	○	はん ご飯	はつがつお 初鰹の おろし和え	レタスの酢味噌和え みそ汁		ぎゅうにゅう、かつお、な まわかめ、ちくわ、みそ、と うふ、みそ	こめ、かたくりこ、じょう しんこ、あげあぶら、さ とう、しらたき、すりごま	にんにく、しょうが、だいこん、こねぎ、 レタス、えのきたけ、こまつな、ねぎ
12火	○	かいせんしおや 海鮮塩焼きそば		だいこん 大根とわかめのスープ さくさくベッパーパーポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、とり、く、なまわか め、とうふ	ちゅうかめん、あぶら、ご まあぶら、じやがいも、か たくりこ、こむぎこ、あげ あぶら	にんにく、しょうが、にら、キャベツ、に んじん、ほししいたけ、ピーマン、ねぎ、 だいこん
13水	○	たいりよく 体力アップ まめまめキマカレーライス		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、 だいたい、ひよこめ、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、きりぼしだい こん、こまつな、きゅうり、もやし、カラ マダリンオレンジ
14木	○	ゆかりごはん	ちくまや 千種焼き	あさづ やさい 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、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
15金	○	ツナマヨごぼうトースト		ハーブチキンサラダ グリーンピースのポタージュ		ぎゅうにゅう、ツナ、とり ささみ、ベーコン、ぎゅう にゅう、なまクリーム	しよくばん、あぶら、マヨ ネーズ、あぶら、さとう、 じやがいも	たまねぎ、ごぼう、しょうが、粒マス タード、きゅうり、にんじん、だいこん、 キャベツ、にんにく、グリーンピース
3.4年生遠足								
18月	○	はん ご飯	さば ぶんかほ 鯖の文化干し	ちくげんに 筑前煮 もずく汁		ぎゅうにゅう、さばぶんか ほし、とり、く、ちくわ、と りにく、おきなわもずく、 とうふ、かまぼこ	こめ、さといも、こんにゃ く、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、 ほししいたけ、さやいんげん、ねぎ
19火	○	まっちゃ 抹茶きなこ 揚げパン		たまご フレッシュトマトと卵のスープ ひよこ豆のサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ、 ベーコン、たまご、ひよこ め、とりささみ	コッペパン、さとう、あげ あぶら、オリーブゆ、かた くりこ、じやがいも、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、フロッキー、 つぶマスタード
20水	○	ハヤシライス		ハニーマスタードサラダ	オレンジ (セミ ノール)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とんこつ、ハム	こめ、あぶら、こむぎこ、さ とう、はちみつ、オリーブ ゆ	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、 マッシュルーム、さやいんげん、きゅう り、キャベツ、つぶマスタード、セミ ノール
21木	○	2年生がさやだしをします！ グリーンピース ごはん	ししやもの レモン唐揚げ	やさい 野菜のごまみそ和え ごもくじろ 五目汁		ぎゅうにゅう、ししやも、 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、レモンじる、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
22金	○	キムチつけ麺		にらと海苔のナムル	チーズ蒸 シパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 オイスターソース、とんこ つ、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、ごまあ ぶら、あぶら、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、チンゲンツアイ、はくさいキム チ、にら、だいたいもやし、ほうれんそう
25月	○	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、とりささみ、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、じや がいも	まいたけ、おかひじき、だいこん、きゅ うり、ねぎ
26火	○	はん ご飯	さわらの 利久焼き	ゆかり和え とんじる 豚汁		ぎゅうにゅう、さわら、み そ、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごま、ごま じやがいも、こんにゃく	しょうが、こまつな、にんじん、はくさ い、きゅうり、えのきたけ、ゆかり、ご ぼう、だいこん、ねぎ
27水	○	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、 ウィンナー、ベーコン、ツ ナ	しよくばん、マーガリン、 さとう、すりごま、あぶら、 じやがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レタス、 スナックえんどう、セロリー、みずにト マト、かぶ、かぶのは、きゅうり
28木	○	キムチチャーハン		さんさい 山菜ナムル たまご 卵入りトック	ヨーグル トゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、たまご、かんで ん、ヨーグルト	こめ、あぶら、ごま、さ とう、ごまあぶら、トック、か たくりこ、さとう	にんじん、はくさいキムチ、こまつな、 さんさいみずに、ほうれんそう、だいた いもやし、だいこん、ねぎ、チンゲンツ アイ、ももかん
29金	○	じゃこごまごはん	なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮	パリパリサラダ		ぎゅうにゅう、ちりめん じゃこ、なまあげ、とり く、とりささみ	こめ、ごまあぶら、ごま、あ ぶら、さとう、かたくりこ、 わんたんのかわ、あげあぶ ら	しょうが、にんじん、チンゲンツアイ、 たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅ うり、もやし