



5月のこんだて

令和7年度
西東京市立上向台小学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	赤の食品(たんぱく質)		黄の食品(炭水化物・脂質)		緑の食品(ビタミン・ミネラル)	
			牛乳	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
1	木	キャベツの和風スパゲティ 大根と水菜のサラダ 抹茶ケーキ 八十八夜	○	豚肉 ベーコン ツナ 卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 油 ごま 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆		にんにく キャベツ 人参 しめじ 長ねぎ ピーマン 大根 みず菜 玉ねぎ	
2	金	レモンシュガートースト ハーブチキンサラダ ポークビーンズ	○	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	食パン マーガリン 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター		レモン キャベツ きゅうり 人参 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト 缶	
7	水	たくあんごはん ぶりの西京焼き 五自豆 吉野汁	○	ぶり みそ 大豆 昆布 鶏肉 わかめ	米 ごま こんにゃく 砂糖 片栗粉 そうめん		たくあん 人参 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜	
8	木	山菜おこわ 肉豆腐 キャベツの梅おかか和え	○	油揚げ 焼き豆腐 豚肉 かつお節	米 もち米 砂糖 油 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 砂糖		山菜ミックス 白菜 人参 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし 練り梅	
9	金	キムチチャーハン チヨレギサラダ 韓国料理 トック入り卵スープ	○ 牛乳	豚肉 鶏肉 卵	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 ごま トック 片栗粉 ごま油		白菜キムチ 人参 ピーマン にんにく 生姜 きゅうり 人参 キャベツ にんにく 生姜 人参 大根 長ねぎ 小松菜 干し椎茸	
12	月	きなこ揚げパン ひじきとツナのサラダ カレーポトフ	○	きな粉 干ひじき ツナ 鶏肉 ウィンナー	コッパン 油 砂糖 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 油		もやし キャベツ 人参 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	
13	火	ハヤシライス じゃこサラダ みかんゼリー	○	豚肉 じゃこ わかめ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま ごま油 砂糖		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 人参 きゅうり キャベツ みかんジュース みかん 缶	
14	水	ごはん 元氣みそ いわしフライ 沢煮椀	○	みそ いわし 卵 豚肉	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 油 油		人参 ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 生姜 大根 人参 ごぼう えのき しめじ 干し椎茸	
15	木	じゃこ菜めし がんと野菜の煮物 みそ汁 清見オレンジ	○	じゃこ がんも 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖		大根なめしの素 生姜 大根 玉ねぎ 人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 清見オレンジ	
16	金	ホイコーロー丼 大根スープ メロン	○	豚肉 みそ ベーコン	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 キャベツ 人参 パプリカ ピーマン 長ねぎ 大根 人参 もやし 玉ねぎ メロン	
19	月	わかめごはん ししゃものごま焼き 切干大根の甘酢和え 豚汁	○	わかめごはんの素 ししゃも 豚肉 みそ	米 麦 小麦粉 ごま 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油		切干大根 小松菜 人参 大根 人参 長ねぎ 小松菜	
20	火	ピザトースト ジャーマンポテト 白いんげんのポタージュ	○	ハム チーズ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ベーコン	食パン バター じゃが芋 油 じゃが芋 油		にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 玉ねぎ コーン 人参 玉ねぎ セロリ 小松菜	
21	水	梅ちりめんごはん 高野豆腐の卵焼き もやしの和え物 みそ汁	○	じゃこ 鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ みそ	米 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま さつま芋		きざみ梅 人参 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 人参 玉ねぎ	
22	木	担々麺 肉団子のもち米蒸し 冷凍みかん	○	豚肉 みそ 豚肉	中華めん 油 ごま ごま油 片栗粉 もち米		生姜 にんにく ねぎ 人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 長ねぎ 干し椎茸 冷凍みかん	
23	金	鮭ごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 なめこのみそ汁	○	鮭 鶏肉 豆腐 みそ	米 ごま 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖		生姜 人参 玉ねぎ 枝豆 なめこ えのき 長ねぎ 小松菜	
27	火	マーマレードチーズトースト チリコンカン コーンフレークサラダ	○	クリームチーズ ひよこ豆 豚肉 ベーコン 鶏肉	食パン 油 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク		マーマレードジャム にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶 人参 もやし キャベツ	
28	水	ごはん ひじきのふりかけ 初がつおの揚げ煮 なすのみそ汁	○	干ひじき かつお節 かつお 油揚げ みそ	油 砂糖 ごま 片栗粉 油 砂糖		生姜 なす 玉ねぎ ほうれん草	
29	木	ドライカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 わかめ 茎わかめ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油 ごま油		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 キャベツ 人参 枝豆 缶詰(みかん・もも・パイ)	
30	金	ゆかりごはん いかのみそマヨ焼き 春雨サラダ 豆腐入り肉団子スープ	○	いか みそ ハム 鶏肉 豚肉 豆腐	米 ノエッグ マヨネーズ 砂糖 緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油		ゆかり 人参 キャベツ もやし 生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸	

今月の目標: 食事のマナーを身に付けよう

※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。