



5月のこんだて

令和8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 | ち 血や肉になる | ねつ 熱や力の元になる | からだ 体の調子を整える |
| 1 | 金 | キャベツの和風スパゲティ | | 豚肉 ベーコン | スパゲティ 油 | にんにく キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン |
| | | 大根と水菜のサラダ | ○ | ツナ | 砂糖 油 ごま | 大根 みず菜 玉ねぎ |
| | | 抹茶ケーキ | | 卵 牛乳 | 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆 | |
| 7 | 木 | ごはん ぶりの照り焼き | | ぶり | 米 砂糖 | 生姜 |
| | | ひじきの五目煮 | ○ | 大豆 ひじき 油揚げ | 砂糖 | 人参 |
| | | 吉野汁 | | 鶏肉 わかめ | 片栗粉 そうめん | 人参 大根 長ねぎ 小松菜 |
| 8 | 金 | レモンシュガートースト | | | 食パン マーガリン 砂糖 | レモン |
| | | ハーブチキンサラダ | ○ | 鶏肉 | 油 砂糖 | キャベツ きゅうり 人参 にんにく |
| | | ポークビーンズ | | 大豆 豚肉 ベーコン | じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター | 玉ねぎ 人参 セロリ トマト 缶 |
| 11 | 月 | 山菜おこわ | | 油揚げ | 米 もち米 砂糖 油 | わらび |
| | | 肉豆腐 | ○ | 豆腐 豚肉 | 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 | 白菜 人参 長ねぎ |
| | | みたらし団子 | | | 白玉団子 砂糖 片栗粉 | |
| 12 | 火 | キムチチャーハン | | 豚肉 | 米 麦 油 ごま | 白菜キムチ 人参 ピーマン にんにく 生姜 |
| | | チョレギサラダ | ○ | | 砂糖 ごま油 ごま | きゅうり 人参 キャベツ にんにく 生姜 |
| | | トック入り卵スープ | | 鶏肉 卵 | トック 片栗粉 ごま油 | 人参 大根 小松菜 |
| | | 清見オレンジ | | | | 清見オレンジ |
| 13 | 水 | ハヤシライス | | 豚肉 | 米 麦 油 小麦粉 バター | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム |
| | | じゃこサラダ | ○ | じゃこ わかめ | 砂糖 ごま ごま油 | 大根 人参 きゅうり キャベツ |
| | | みかんゼリー | | アガー | 砂糖 | みかんジュース みかん 缶 |
| 14 | 木 | きなこ揚げパン | | きな粉 | コッパン 油 砂糖 | |
| | | ひじきとツナのサラダ | ○ | ひじき ツナ | 油 ごま油 砂糖 | もやし キャベツ 人参 |
| | | カレーポトフ | | 鶏肉 ウィンナー | じゃが芋 油 | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ |
| 15 | 金 | ごはん 元氣みそ | | みそ | ごはん 油 砂糖 | 人参 ピーマン 長ねぎ 干し椎茸 生姜 |
| | | いわしフライ | ○ | いわし 卵 | 小麦粉 パン粉 油 | |
| | | 沢煮椀 | | 豚肉 | 油 | 大根 人参 ごぼう えのき しめじ |
| 18 | 月 | ホイコーロー丼 | | 豚肉 みそ | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン 長ねぎ |
| | | 茎わかめの中華スープ | ○ | 豚肉 茎わかめ 豆腐 | ごま油 | ほうれん草 人参 白菜 えのき 生姜 |
| | | メロン | | | | メロン |
| 19 | 火 | ツナコーントースト | | ツナ | 食パン 油 ノイック マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 コーン 缶 |
| | | フライドポテト | ○ | | じゃが芋 油 | |
| | | 白いんげんのポタージュ | | 白いんげん豆 豆乳 ベーコン | じゃが芋 油 | 人参 玉ねぎ セロリ 小松菜 |
| 20 | 水 | 菜めし | | | 米 ごま | 大根なめしの素 |
| | | がんもと野菜の煮物 | ○ | がんもどき 豚肉 | 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 | 生姜 大根 玉ねぎ 人参 |
| | | みそ汁 | | わかめ みそ | じゃが芋 | 玉ねぎ えのき 人参 |
| | | マンダリンオレンジ | | | | マンダリンオレンジ |
| 21 | 木 | わかめごはん | | わかめごはんの素 | 米 麦 | |
| | | ししゃものごま焼き | ○ | ししゃも | 小麦粉 ごま | |
| | | 切干大根の甘酢和え | | | 砂糖 | 切干大根 小松菜 人参 |
| | | 豚汁 | | 豚肉 みそ | じゃが芋 こんにゃく 油 | 大根 人参 長ねぎ 小松菜 |
| 22 | 金 | 梅ちりめんごはん | | じゃこ | 米 ごま | 梅干し |
| | | 高野豆腐の卵焼き | ○ | 鶏肉 高野豆腐 卵 | 砂糖 | 人参 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 |
| | | もやしの和え物 | | | 砂糖 | ほうれん草 もやし 人参 |
| | | みそ汁 | | 油揚げ みそ | | 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 |
| 26 | 火 | ドライカレー | | 豚肉 | 米 麦 油 砂糖 小麦粉 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 |
| | | 海藻サラダ | ○ | わかめ 茎わかめ | 砂糖 油 ごま油 | キャベツ 人参 枝豆 |
| | | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | 砂糖 | みかん 缶 りんご 缶 もも 缶 |
| 27 | 水 | 担々麺 | | 豚肉 みそ | 中華めん 油 ごま ねりごま ごま油 | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ |
| | | 肉団子のもち米煮し | ○ | 豚肉 | ごま油 片栗粉 もち米 | 玉ねぎ 生姜 長ねぎ 干し椎茸 |
| | | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん |
| 28 | 木 | ごはん 海苔の佃煮 | | のり | 米 砂糖 | |
| | | 初がつおの揚げ煮 | ○ | かつお | 片栗粉 油 砂糖 | 生姜 |
| | | なすのみそ汁 | | 油揚げ みそ | | なす 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき |
| 29 | 金 | マーマレードチーズトースト | | クリームチーズ | 食パン | マーマレード |
| | | コーンフレークサラダ | ○ | 鶏肉 | 油 砂糖 コーンフレーク | 人参 もやし キャベツ |
| | | チリコンカン | | ひよこ豆 豚肉 ベーコン | 油 じゃが芋 | にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶 |

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。