



5月のこんだて

令和6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	ちにく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
1	水	チキンみそカツどん		鶏肉 卵 味噌	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖	
		わかたけじる	○	鶏肉 はんぺん わかめ		たけのこ ねぎ 人参
		まっちゃんケーキ 八十八夜		卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆	
2	木	ちゅうかおこわ		鶏肉	米 もち米 油 砂糖 ごま油	干し椎茸 たけのこ 人参
		しゅうまい	○	豚肉 豆腐	ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 干し椎茸 玉ねぎ
		ワンタンスープ		鶏肉	ワンタン ごま油 片栗粉	小松菜 もやし 人参 ねぎ 生姜
7	火	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	きゅうり 人参 キャベツ 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 マーガリン	玉ねぎ 人参 セロリ トマト 缶
8	水	ごはん げんきみそ		味噌	米 油 砂糖	人参 ピーマン 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	
		むらくもじる		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉	人参 干し椎茸 ねぎ 小松菜
9	木	さんさいおこわ		油揚げ	米 もち米 砂糖 油	山菜
		にくどうふ	○	焼き豆腐 豚肉	油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	白菜 人参 ねぎ
		キャベツのうめおかかあえ		おかか	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり もやし 練り梅
10	金	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
		えだまめサラダ	○		砂糖 油	キャベツ 枝豆 コーン 人参
		みかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース みかん 缶
13	月	きなこあげパン		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 ウィナー	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ
14	火	ごはん さばこうみやき		さば 味噌	米	生姜 にんにく ねぎ
		きりぼしだいこんのあまずあえ	○		砂糖	切干し大根 小松菜 人参 大根
		いなかじる		生揚げ 味噌	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう
15	水	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
		はるさめサラダ	○	ハム	緑豆春雨 ごま油 砂糖 ごま	人参 キャベツ もやし
		メロン				メロン
16	木	けいはん 奄美群島 郷土料理		鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖	干し椎茸 人参 たくあん 小ねぎ
		きびなごのいそべあげ	○	きびなご 青のり	小麦粉 片栗粉 油	生姜
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん 缶 りんご 缶 アロエ 缶
17	金	じゃこわかめごはん		わかめごはんの素 じゃこ	米	
		なまあげのちゅうかに	○	生揚げ 鶏肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ えのき 小松菜
		サンラータン		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 ねぎ えのき 干し椎茸 きくらげ
20	月	さけごはん		鮭	米 ごま	
		とりにくとじゃがいものあげに	○	鶏肉	小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 枝豆
		さわにわん		豚肉	油	大根 人参 ごぼう えのき しめじ 干し椎茸
21	火	たんたんめん		豚肉 味噌	中華麺 油 ごま 練りごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ
		にくだんごのもちごめむし	○	豚肉	ごま油 片栗粉 もち米	玉葱 生姜 ねぎ 干し椎茸
		みしょうかん				美生柑(柑橘類)
22	水	かりかりうめしごはん			米	きざみ梅 ゆかり
		こうやどうふのたまごやき	○	鶏肉 高野豆腐 卵	砂糖	生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ
		だいこんのツナあえ		ツナ		大根 きゅうり 人参
23	木	さつまじる		豚肉 油揚げ 味噌	さつまいも こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜
		ピザトースト		ハム チーズ	食パン バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン
		ジャーマンポテト	○	ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ コーン パセリ
24	金	しろいんげんのポターージュ		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
		キムチチャーハン	ル ヨ ッ ク パ ク	豚肉	米 麦 油 ごま	キムチ 人参 ピーマン にんにく 生姜
		チョレギサラダ		わかめ	砂糖 ごま油 ごま	きゅうり 人参 キャベツ 水菜 にんにく 生姜
28	火	トッポギスープ		鶏肉	トッポギ	大根 人参 ねぎ チンゲン菜
		けんちんうどん		豚肉 油揚げ	うどん こんにゃく じゃが芋	人参 大根 ねぎ
		てんぷら(ちくわ・さつまいも)	○	竹輪 卵 青のり	小麦粉 油 さつまいも	
29	水	れいとうみかん				みかん
		たかなめし 熊本県 郷土料理		油揚げ	米 もち米 ごま油	たかな漬 ねぎ 生姜
		タイピーエン	○	豚肉 なるといか えび	油 ごま油	生姜 にんにく 白菜 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 きくらげ
30	木	とうふのでんがく		生揚げ 鶏肉	油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 玉ねぎ
		かてめし 秩父地方 郷土料理		油揚げ 昆布	米 油 砂糖	ごぼう 人参 切干し大根
		つみっこ	○	鶏肉	小麦粉 こんにゃく	人参 大根 ねぎ しめじ ほうれん草
31	金	みそポテト		味噌	じゃが芋 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	
		ごはん はつガツオのあげに		かつお	米 片栗粉 油 砂糖	生姜
		いそべあえ	○	のり		キャベツ 小松菜 人参 コーン
		みそしる		油揚げ 味噌		なす 玉ねぎ ほうれん草

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。