

5がつのこんだて



令和6年度 西東京市立けやき小学校

日	献立名	牛乳	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人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
八十八夜・こどもの日献立 開校記念日・離任式	1水		焼き豚	精白米,もち米,ごま油,なたね油	ねぎ,にんじん,干し椎茸,たけのこ	505 kcal
	ささかまの ^{しんりょう} 新緑揚げ		★ささかまぼこ	小麦粉,かたくり粉,大豆油		20.5 g
	ごま和え			★白いりごま,★白すりごま,三温糖	キャベツ,こまつな,はくさい	16.7 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,あさつき	2.3 g
2木	ミルージュ		★ミルージュ			562 kcal
	ドライカレー		豚ひき肉,凍り豆腐	精白米,米粒麦,なたね油,三温糖,小麦粉	たまねぎ,根しょうが,にんにく,ブルーベリー,にんじん,トマトケチャップ,青ピーマン	19.8 g
	カミカミサラダ		ひじき,切りイカ	三温糖,ごま油	こまつな,にんじん,きゅうり,だいこん	14.5 g
						1.4 g
7火	パンプキンパン			★パンプキンパン		571 kcal
	タンドリーチキン		鶏モモ肉,★ヨーグルト		たまねぎ,にんにく,根しょうが	26.7 g
	ABCスープ		ウィンナー	マカロニ7分パット	たまねぎ,かぶ根,かぶ(葉)	24.1 g
						2.1 g
ゴーヤの日 8水	もすく ^{どん} 丼		豚ひき肉,おきなわもすく	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,青ピーマン	552 kcal
	ゴーヤチップス			かたくり粉,大豆油	ゴーヤ	20.1 g
	スープ			じゃがいも	キャベツ,ぶなしめじ,ほうれんそう	17.6 g
	みかん(カラマンダリン)				★カラマンダリン	1.7 g
9木	さんらん ^{たん} 酸辣湯うどん		鶏モモ肉	冷凍でうどん,ごま油,なたね油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,はくさい,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,ほうれんそう	537 kcal
	中華 ^{ちゅうか} サラダ			ごま油,三温糖	にんじん,だいこん,こまつな,きくらげ	19.6 g
	マラーカオ		★調理用牛乳,★たまご,★加糖練乳	小麦粉,きび砂糖,なたね油		20.6 g
						1.6 g
3年生通定(給食無) 10金	ごはん			精白米		577 kcal
	さわらのマヨソース和え		★さわら	かたくり粉,大豆油,ノンエッグマヨネーズ,三温糖		23.9 g
	きんぴらごぼう			ごま油,しらたき,三温糖	にんじん,ごぼう	21.4 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ		キャベツ,はくさい,ぶなしめじ,にら	1.9 g
13月	ツナチーズトースト		★ツナ,★シュレットチーズ	★食パン,オリーブ油	たまねぎ	568 kcal
	ハニーサラダ		ロースハム	三温糖,はちみつ,オリーブ油	キャベツ,にんじん,きゅうり	23.6 g
	ミネストローネ		ベーコン,手亡いんげん豆	なたね油,じゃがいも,三温糖	セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールトマト缶詰,トマトケチャップ	22.3 g
						2.3 g
2年生給食(給食無) 14火	むぎ ^{はん} 麦ごはん			精白米,米粒麦		550 kcal
	すき ^ゆ 焼き ^{ふう} 風煮		豚肩肉,生揚げ	なたね油,しらたき,小町ふ,きび砂糖	にんじん,たまねぎ,生しいたけ,はくさい,えのきたけ,ねぎ	26.1 g
	わかめの ^{すのもの} 酢の物		わかめ,★しらす干し	三温糖	きゅうり,にんじん	18.0 g
	すまし ^じ 汁				かぶ根,たけのこ,かぶ(葉)	1.9 g
ヨーグルトの日 15水	スパゲティ・ナポリタン		豚肩肉	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトケチャップ,青ピーマン	546 kcal
	じゃこベースサラダ		★ちりめんじゃこ,ベーコン	三温糖,オリーブ油	キャベツ,だいこん,にんじん	23.7 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		★パイン缶,★もも缶,★みかん缶	16.3 g
						1.8 g
16木	たくあんごはん			精白米	たくあん	601 kcal
	あじフライ		★あじ	小麦粉,パン粉,大豆油	根しょうが	28.2 g
	ごち ^{まめ} 五目豆		だいず,こんぶ	こんにゃく,三温糖	干し椎茸,にんじん,ごぼう,いんげん	19.9 g
	みそ ^じ 汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	だいこん,ねぎ,こまつな	1.9 g

17金	ごはん			精白米		538 kcal
	チンジャオロース		豚肩ロース	三温糖,なたね油,かたくり粉	たけのこ,にんじん,根しょうが,青ピーマン,赤ピーマン	23.5 g
	もやしナムル			三温糖,ごま油	こまつな,きゅうり,にんじん,★もやし	18.0 g
	スープ			ごま油	たまねぎ,キャベツ,えのきたけ,あさつき	1.8 g
20月	きびごはん			精白米,もちきび		632 kcal
	さばのごま酢かけ		★さば	かたくり粉,大豆油,★白すりごま,三温糖	根しょうが	25.1 g
	ちぐさあえ		油揚げ	緑豆はるさめ,三温糖	キャベツ,こまつな,にんじん	26.1 g
	さつき汁		白みそ	じゃがいも	にんじん,たけのこ,キャベツ,きぬさや	1.7 g
21火	ごはん			精白米		526 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肩ロース	なたね油,しらたき	根しょうが,たまねぎ	24.0 g
	しらすあえ		★しらす干し		キャベツ,にんじん,ほうれんそう	17.8 g
	すまし汁		木綿豆腐		はくさい,かぶ根,生しいたけ,かぶ(葉)	1.7 g
22水	中華丼		豚肩肉,短冊いか	精白米,なたね油,三温糖,かたくり粉	根しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ,はくさい,ねぎ,きくらげ,チンゲン菜	528 kcal
	ほうれん草のびりから			ごま油,三温糖	ほうれんそう,にんじん,きゅうり,にんにく	23.5 g
	コーンわかめスープ		わかめ		キャベツ,たまねぎ,ホールコーン	14.3 g
	メロン				★メロン	2.0 g
23木	しょうゆラーメン		豚肩肉	蒸し中華めん,なたね油	にんにく,根しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,キャベツ,ねぎ,干し椎茸,ホールコーン,にら	628 kcal
	鶏の竜田揚げ		鶏モモ肉,あおのり粉	三温糖,かたくり粉,大豆油	根しょうが	28.5 g
						24.2 g
						1.9 g
24金	ごま塩ごはん			精白米,★黒いりごま		522 kcal
	赤魚のみそ焼き		★赤魚,赤みそ	三温糖	根しょうが	27.9 g
	ゆでそら豆				そらまめ	12.9 g
	すまし汁		鶏モモ肉	かたくり粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな	1.4 g
	みかん(河内晩柑)				★河内晩柑	
小松菜の日 27月	菜飯			精白米,ごま油	こまつな	549 kcal
	魚とさつまいものヤンニョム炒め		★ぼら,赤みそ	かたくり粉,大豆油,さつまいも,なたね油,★白いりごま,ごま油	にんにく,根しょうが,たまねぎ,ぶなしめじ,あさつき	23.5 g
	春雨スープ			緑豆はるさめ	にんじん,はくさい,ねぎ,干し椎茸	16.7 g
						1.8 g
28火	ココア揚げパン			★ミルクパン,大豆油,三温糖		553 kcal
	シャキシャキサラダ		ひじき	三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,れんこん,ホールコーン	19.7 g
	ココロコ豆乳スープ		ベーコン,豆乳,豆乳クリーム	なたね油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん	25.3 g
						2.1 g
こんにゃくの日 29水	ごはん			精白米		575 kcal
	ゆかりポークカツ		豚肩ロース	小麦粉,パン粉,大豆油	根しょうが	23.4 g
	こんにゃくのおかか炒め		凍り豆腐,かつお節	こんにゃく,なたね油,三温糖	たけのこ	22.5 g
	すまし汁				だいこん,にんじん,はくさい,あさつき	1.8 g
30木	コーンライス			精白米	ホールコーン	548 kcal
	BBQチキン		鶏モモ肉	三温糖	★りんご,ねぎ,たまねぎ,にんにく,根しょうが,トマトケチャップ	23.1 g
	ジャーマンポテト		ウィンナー	なたね油,じゃがいも	たまねぎ,ぶなしめじ	19.4 g
	スープ				黄ピーマン,にんじん,キャベツ	2.1 g
1年生通定(給食無) 31金	炊き込みごはん		油揚げ	精白米,三温糖,こんにゃく	ぶなしめじ,まいたけ,ごぼう,にんじん,いんげん	513 kcal
	鮭の香味焼き		★秋鮭		ねぎ,たまねぎ,らっきょう甘酢漬,根しょうが	25.7 g
	さつまいもの甘煮			さつまいも,三温糖	レモン汁	12.4 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ		切干しだいこん,にんじん,生しいたけ,こまつな	2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

