



5がつのこんだて



令和7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	その他	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
八十八夜	中華ちまきごはん		焼き豚, 凍り豆腐	精白米, もち米, ごま油, なたね油	にんじん, ねぎ, たけのこ水煮, 干し椎茸	だし汁, しょうゆ, 清酒, 水塩	533 kcal
	ささかまの新緑揚げ		★ささかまぼこ	小麦粉, かたくり粉, 大豆油		ベーキングパウダー, 抹茶	21.7 g
	ゆかり和え				キャベツ, こまつな, はくさい	ゆかり, 塩	19.2 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	昆布, 厚削り	2.3 g
2金	きになる野菜アップル&キャロット				きになる野菜アップル&キャロット		654 kcal
	ポークカレーライス		豚肩肉	精白米, 米粒麦, なたね油, 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, ブルーンビューレ, にんにく, 根しょうが, トマト缶, にんじん, 青ピーマン	カレー粉, 赤ワイン, カルダモン, コリアンダー, グミ, ガラムマサラ, ターメリック, ウスターソース, 中濃ソース, しょうゆ, 塩	16.0 g
	カミカミサラダ		ひじき, 切りイカ	三温糖, ごま油	にんじん, だいこん, きゅうり, こまつな	穀物酢, 塩, しょうゆ	17.0 g
	みかんマフィン		豆乳	ホットケーキミックス, 豆乳, バター, 三温糖	みかん缶	ベーキングパウダー	1.7 g
7水	白いんげん豆のトースト		ロースハム, 白いんげん豆ペースト	★食パン, なたね油, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	こしょう, パセリ粉	567 kcal
	メルルーサフライ		★メルルーサ	ノンエッグマヨネーズ, パン粉, 大豆油, なたね油, 三温糖, かたくり粉	にんにく, たまねぎ, 黄ピーマン, トマトケチャップ	白ワイン, こしょう, 鶏がらスープ, しょうゆ, 清酒, トウバンジャン	28.5 g
	チリソース		鶏もも肉	マカロニ, アルファベット	にんじん, はくさい, かぶ根, かぶ(葉)	鶏がら, 干し野菜, 清酒, 本みりん, 塩, うすくちしょうゆ	25.0 g
	ABCスープ						2.6 g
ゴーヤの日	もずく丼		豚ひき肉, おきなわもずく	精白米, 米粒麦, 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	清酒, 本みりん, しょうゆ, 塩, だし汁	562 kcal
	ゴーヤチップス			かたくり粉, 大豆油, 三温糖	ゴーヤ	本みりん, しょうゆ, だし汁	19.9 g
	スープ		じゃがいも		キャベツ, ぶなしめじ, ほうれんそう	鶏がら, 清酒, 本みりん, うすくちしょうゆ, 塩	19.7 g
	みかん (カラマンダリン)				★カラマンダリン		2.2 g
9金	酸辣湯うどん		豚肩肉, 短冊いか	冷凍ゆでうどん, 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, はくさい, 干し椎茸, たけのこ水煮, ねぎ, ほうれんそう	鶏がら, 清酒, 塩, 本みりん, 穀物酢, うすくちしょうゆ, ラー油	525 kcal
	中華サラダ		ロースハム	ごま油, 三温糖	にんじん, だいこん, こまつな, きくらげ	しょうゆ, 穀物酢	22.4 g
	マーラーカオ		★調理用牛乳, ★たまご, ★加糖練乳	小麦粉, きび砂糖, なたね油		ベーキングパウダー, しょうゆ	18.7 g
							1.8 g
12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		539 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	穀物酢, 塩, こしょう, 粒マスタード	22.2 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	セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト缶詰, トマトケチャップ	鶏がら, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう	22.5 g
	冷凍みかん				★冷凍みかん		2.4 g
13火	ご飯			精白米, 米粒麦			551 kcal
	すき焼き風煮		豚肩肉, 生揚げ	なたね油, しらたき, 小町ふ, きび砂糖, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, 生しいたけ, はくさい, えのきたけ, ねぎ	だし汁, しょうゆ, 清酒	26.1 g
	わかめの酢の物		わかめ, ★しらす干し	三温糖	きゅうり, にんじん	塩, しょうゆ, 穀物酢	17.9 g
	すまし汁				えのきたけ, キャベツ, かぶ根, たけのこ水煮, かぶ(葉)	昆布, 厚削り, 清酒, 本みりん, 塩	2.0 g
14水	ご飯			精白米, 米粒麦			591 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	たけのこ水煮, にんじん, 根しょうが, 青ピーマン, 赤ピーマン	塩, 清酒, オイスターソース, しょうゆ, 鶏がらスープ	25.5 g
	中華風ツナポテトサラダ		★ツナ, かつお節	じゃがいも, ごま油, 三温糖	たまねぎ, あさつき	しょうゆ, 清酒, 鶏がらスープ	19.8 g
	スープ			ごま油	たまねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな	鶏がら, 清酒, 本みりん, 塩, うすくちしょうゆ	2.0 g
15木	スパゲティ・ナポリタン		豚肩肉	スパゲティ, なたね油, 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	赤ワイン, ウスターソース, 中濃ソース, 塩, こしょう	577 kcal
	スープ		ベーコン		はくさい, にんじん, ぶなしめじ, ほうれんそう	鶏がら, 清酒, 本みりん, 塩	23.7 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	上白糖	★もも缶, みかん缶, パイン缶, 干しぶどう		18.5 g
							1.8 g
16金	たくあんごはん			精白米, 米粒麦	たくあん	だし汁	630 kcal
	あじフライ		★あじ	小麦粉, パン粉, 大豆油	根しょうが	清酒, 塩	29.1 g
	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	清酒, うすくちしょうゆ, しょうゆ, だし汁	22.0 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ	さつまいも	だいこん, ねぎ, こまつな	昆布, 厚削り	2.2 g

19月	ごはん			精白米,米粒麦			596 kcal
	さばのごま酢かけ		★さば	かたくり粉,★白すりごま,ごま油,三温糖	根しょうが,ねぎ	清酒,しょうゆ,穀物酢,だし汁	25.1 g
	ちぐさ ^あ 和え		油揚げ	はるさめ,三温糖	はくさい,こまつな,にんじん	本みりん,しょうゆ	22.8 g
	さつき汁		白みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,キャベツ,きぬさや	昆布,厚削り	1.7 g
20火	中華丼		豚肩肉,短冊いか	精白米,米粒麦,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,たけのこ水煮,はくさい,ねぎ,きくらげ,チンゲン菜	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,鶏がらスープ	533 kcal
	もやしナムル			ごま油,三温糖	★もやし,ほうれんそう,にんじん,きゅうり,にんにく	しょうゆ,穀物酢	24.5 g
	コーンわかめスープ		ロースハム,わかめ	ごま油	たまねぎ,ぶなしめじ,ホールコーン	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	15.3 g
	みかん（でこぼん）				★デコボン		2.1 g
21水	ごはん			精白米,米粒麦			514 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肩肉	なたね油,しらたき	たまねぎ,根しょうが	しょうゆ,清酒,本みりん	25.3 g
	しらす ^あ 和え		★しらす干し		キャベツ,にんじん,ほうれんそう	うすくちしょうゆ	15.9 g
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ		はくさい,かぶ根,生しいたけ,かぶ(葉)	昆布,厚削り	1.8 g
22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,ねぎ,干し椎茸,ホールコーン,にら	豚骨,塩,しょうゆ,清酒,本みりん	683 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,にんにく	清酒,本みりん,しょうゆ	29.0 g
	和風サラダ		きざみのり	なたね油,三温糖	にんじん,きゅうり,だいこん,根しょうが	穀物酢,しょうゆ	28.5 g
							2.0 g
23金	ごはん			精白米,米粒麦			526 kcal
	赤魚のみそ焼き		★赤魚,赤みそ	ごま油,三温糖	根しょうが	清酒	25.7 g
	ごま和え			★白いりごま,★白すりごま,三温糖	こまつな,にんじん,はくさい	しょうゆ	15.4 g
	すまし汁		鶏モモ肉,生揚げ	かたくり粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ほうれんそう	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.7 g
26月	メロン				★メロン		
	炊き込みごはん		油揚げ	精白米,米粒麦,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	うすくちしょうゆ,清酒,だし汁,本みりん	517 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	清酒,塩,本みりん,しょうゆ	26.5 g
	さつまいもの甘煮			さつまいも,三温糖	レモン汁	しょうゆ	12.8 g
27火	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	昆布,厚削り	2.2 g
	菜飯			精白米,米粒麦,ごま油	こまつな	清酒,塩	619 kcal
	ポラ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	にんにく,根しょうが,たまねぎ,エリンギ,あさつき	清酒,しょうゆ,ナンプラー,本みりん,コチュジャン	25.8 g
	春雨サラダ		ロースハム	はるさめ,なたね油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	穀物酢,しょうゆ	20.8 g
28水	スープ		木綿豆腐		たまねぎ,にんじん,チンゲン菜	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.8 g
	ココア揚げパン			★コッペパン,大豆油,三温糖		ビュアココア	675 kcal
	キッシュ風オムレツ		★たまご,★ツナ,ベーコン,★調理用牛乳,★生クリーム,★シュレットチーズ	オリーブ油	たまねぎ		27.0 g
	シャキシャキサラダ		ひじき	三温糖,ごま油	きゅうり,キャベツ,れんこん,ホールコーン	穀物酢,しょうゆ	35.5 g
29木	豆乳スープ		ウィンナー,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,ほうれんそう	鶏がら,塩,こしょう	2.4 g
	ごはん			精白米,米粒麦			627 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	塩,清酒,水,ゆかり	24.7 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	たけのこ水煮,いんげん	だし汁,しょうゆ,本みりん	23.6 g
30金	すまし汁				だいこん,にんじん,はくさい,あさつき	昆布,厚削り,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	1.8 g
	冷凍みかん				★冷凍みかん		
	グリーンピースライス			精白米,米粒麦	冷凍グリーンピース	白ワイン,塩	554 kcal
	BBQチキン		鶏モモ肉	三温糖	たまねぎ,にんにく,根しょうが,トマト,ケチャップ	清酒,塩,こしょう,しょうゆ,穀物酢,赤ワイン	23.7 g
30金	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,青ピーマン	粒マスタートード,しょうゆ,塩,こしょう	19.4 g
	スープ				黄ピーマン,にんじん,キャベツ	鶏がら,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ,バセリ粉	2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています
※食材の都合等により献立内容が変更になる場合がございます

