



5がつのこんだて



令和8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
1 金	ごぼう入りドライカレー		豚ひき肉,ひよこまめ	精白米,米粒麦,油,三温糖,小麦粉	根しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ホールトマト缶詰,青ピーマン	カレー粉,塩,赤ワイン,こしょう,ウスターソース,しょうゆ,トマトケチャップ	682 kcal
	カリカリじゃこサラダ	MILK	★ちりめんじゃこ,生わかめ	三温糖,米ぬか油,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,だいこん	りんご酢,塩,うすくちしょうゆ	24.1 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	23.2 g
							2.4 g
7 木	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,たけのこ水蒸,干し椎茸	しょうゆ,清酒,水,塩	545 kcal
	ささかまの新緑揚げ	MILK	ささかまぼこ	小麦粉,かたくり粉,油		ベーキングパウダー,抹茶	22.7 g
	ゆかり和え				キャベツ,こまつな,はくさい	ゆかり,塩	20.4 g
	レタスとわかめのスープ		鶏もも肉,木綿豆腐,生わかめ	ごま油	にんじん,新たまねぎ,レタス,ねぎ	うるめ・さば節,塩,こしょう,しょうゆ	2.2 g
8 金	キムチチャーハン		豚肩肉	精白米,ごま油,油	はくさい(キムチ漬け),にんじん,青ピーマン	塩,しょうゆ	520 kcal
	にらと海苔のナムル	MILK	きざみのり	三温糖,油,ごま油	にら,だいこん,にんじん,ほうれんそう	うすくちしょうゆ	20.1 g
	春雨スープ		鶏もも肉	はるさめ	にんじん,ねぎ,干し椎茸,さくらげ,キャベツ,チンゲン菜	鶏がらスープ,鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ	14.4 g
	みかん(カラマンダリン)				★カラマンダリン		2.5 g
11 月	ツナマヨごぼうチーストースト		ツナ,★シュレットチーズ	★食パン,オリーブ油,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ごぼう,根しょうが	白こしょう,粒マスタード	596 kcal
	フレンチサラダ	MILK		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん	塩,穀物酢	26.1 g
	白インゲン豆の豆乳ポタージュ		白いんげん豆(乾),豆乳,豆乳クリーム,ベーコン	豆乳バター	たまねぎ	鶏がら,塩,こしょう	29.4 g
							2.6 g
12 火	炊き込みご飯		油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,こんにやく	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,本みりん	522 kcal
	鮭の香味焼き	MILK	★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	27.1 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	13.4 g
	もずくの味噌汁		もずく(塩蔵,塩抜き),木綿豆腐,白みそ,赤みそ		だいこん,えのきたけ,にんじん,こまつな	昆布,うるめ・さば節	2.4 g
13 水	えびと舞茸のばら天丼		★むきえび,★たまご	精白米,小麦粉,かたくり粉,揚げ油,三温糖	まいたけ	清酒,塩,本みりん,しょうゆ	571 kcal
	おかひじきと鶏のサラダ	MILK	鶏むね肉	油,三温糖	おかひじき,だいこん,にんじん,きゅうり	清酒,塩,こしょう,穀物酢,しょうゆ	23.1 g
	キャベツのみそ汁		木綿豆腐,みそ		キャベツ,にんじん,ねぎ	うるめ・さば節	16.8 g
	みかん(清見オレンジ)				★清見オレンジ		2.3 g
14 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,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,トマトケチャップ	579 kcal
	ハーブチキンサラダ	MILK	鶏むね肉	油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんにく	清酒,塩,こしょう,バジルみじん切り,しょうゆ,りんご酢	24.6 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,パイナップル缶,干しぶどう		18.2 g
							1.5 g
15 金	グリーンピースとわかめのご飯		わかめごはんの素	精白米	グリーンピース(さや入り)		594 kcal
	鶏のから揚げ	MILK	鶏もも肉	ノンエッグマヨネーズ,かたくり粉,米ぬか油	根しょうが,にんにく	清酒,本みりん,しょうゆ,こしょう	23.8 g
	おかか和え		かつお節		こまつな,にんじん,きゅうり,キャベツ,根しょうが	うすくちしょうゆ,本みりん	24.6 g
	みそ汁		木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		はくさい,たまねぎ,にら	昆布,うるめ・さば節	2.2 g

18月	ホイコーロー丼		豚肩肉,赤みそ	精白米,米粒麦油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,根しょうが,キャベツ,にんじん,ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン	トウバンジャン,しょうゆ,本みりん,塩,こしょう,オイスターソース	596 kcal
	中華風ツナポテトサラダ	MILK	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	25.5 g
	大根とわかめの中華スープ		鶏モモ肉,木綿豆腐,生わかめ	ごま油	だいこん,えのきたけ,ねぎ,チンゲン菜	うるめ・さば節,清酒,本みりん,塩,うすくちしょうゆ	20.0 g
							2.1 g
19火	ご飯			精白米,米粒麦			576 kcal
	さばのごま酢かけ	MILK	★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	25.5 g
	ちくさおえ		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	20.2 g
	さつき汁		白みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,たけのこ水蒸,キャベツ,きぬさや	昆布,うるめ・さば節	2.0 g
20水	きなこココア揚げパン		きな粉	★ココパン,米ぬか油,きび砂糖		ピュアココア	648 kcal
	ツナのキッシュ風オムレツ	MILK	★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		26.9 g
	ミネストローネ		ベーコン,鶏モモ肉	オリーブ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールトマト缶詰	鶏がら,しょうゆ,塩,こしょう	33.3 g
							2.3 g
21木	小松菜チャーハン		豚肩肉,なると	精白米,ごま油	根しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,こまつな	清酒,塩,うすくちしょうゆ,黒こしょう,しょうゆ	631 kcal
	生揚げの中華煮	MILK	鶏モモ肉,生揚げ	油,三温糖,ごま油,でん粉	根しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,チンゲン菜	鶏がら,塩,しょうゆ,うすくちしょうゆ,清酒	27.5 g
	パリパリポテトのサラダ			じゃがいも,揚げ油,三温糖,油,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	りんご酢,塩,うすくちしょうゆ	26.4 g
							2.6 g
22金	たくあんごはん			精白米,米粒麦	たくあん	だし昆布	577 kcal
	ししゃものレモン唐揚げ	MILK	★子持ちししゃも 2L	かたくり粉,小麦粉,米ぬか油	レモン		24.7 g
	五目豆		鶏モモ肉,だいす,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	19.0 g
	みそ汁		木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	だいこん,ねぎ,こまつな	うるめ・さば節	2.3 g
25月	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,たけのこ水蒸,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	527 kcal
	中華サラダ	MILK	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	22.5 g
	マーラーカオ		★調理用牛乳,★鶏卵,★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
26火	焼肉ロールトースト		豚もも千切り,★シュレットチーズ	★国内産小麦粉食パン,油,三温糖,ノンエッグマヨネーズ	根しょうが,にんにく,キャベツ	清酒,しょうゆ	560 kcal
	紫キャベツのカラフルツナサラダ	MILK	ツナ	油,三温糖	キャベツ,レッドキャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	りんご酢,しょうゆ,塩,こしょう	26.9 g
	ポトフ		ウィンナー,ベーコン	オリーブ油,じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,キャベツ	鶏がら,ローリエ,白ワイン,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	24.9 g
							2.7 g
27水	ジョア (ストロベリー)		★ジョア (ストロベリー)				563 kcal
	ゆかりごはん			精白米,米粒麦		ゆかり	22.8 g
	ヤンニョムいか		いか	かたくり粉,小麦粉,揚げ油,三温糖,ごま油	根しょうが	塩,清酒,しょうゆ,トマトケチャップ,コチュジャン,本みりん	11.7 g
	春雨サラダ		ロースハム	はるさめ,三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり	穀物酢,うすくちしょうゆ	2.3 g
	トックのスープ		豚肩	トック,米ぬか油,ごま油	にんじん,だいこん,たけのこ水蒸,干し椎茸,はくさい,ねぎ,こまつな	塩,こしょう,うすくちしょうゆ,清酒,うるめ・さば節	
28木	ご飯			精白米,米粒麦			553 kcal
	すき焼き風煮	MILK	豚肩肉,生揚げ	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
	わかめとしらすの酢の物		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,たけのこ水蒸,かぶ(葉)	だし汁,昆布,うるめ・さば節,清酒,本みりん,塩	2.0 g
29金	えびのジャンバラヤ		鶏モモ肉,ウィンナー,★むきえび	精白米,押麦,油	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,青ピーマン,赤ピーマン	塩,パプリカパウダー,白ワイン,こしょう,トマトケチャップ,カレー粉,チリパウダー,コリアンダー,クミン	581 kcal
	バジルフライドポテト	MILK		じゃがいも,かたくり粉,小麦粉,米ぬか油		塩,バジルみじん切り	19.3 g
	やさいスープ		ベーコン		かぶ根,キャベツ,にんじん,たまねぎ,かぶ(葉)	鶏がら,塩,うすくちしょうゆ,こしょう	23.1 g
						2.2 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

