

西東京市産の野菜が登場予定の日です！



にしこまくん



# 5月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校  
校長 富本 保明

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	エネルギー たんぱく質
1 金	けんちんうどん 野菜の塩昆布あえ 抹茶ケーキ		○豚肉、板なしかまぼこ、塩昆布、★豆乳	うどん、里芋、片栗粉、ホットケーキミックス粉、上新粉、黒砂糖、油、さつまいも、粉糖	しょうが、ごぼう、大根、白菜、えのきたけ、ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、人参、抹茶	542 kcal 21.1 g
7 木	中華おこわ 手作り春巻き 小松菜ときのこのスープ		○焼き豚、豚肉、鶏肉	米、もち米、砂糖、オイスターソース、油、緑豆はるさめ、片栗粉、春巻きの皮、小麦粉	しょうが、たけのこ、人参、干し椎茸、さやいんげん、たけのこ、ねぎ、にら、しめじ、えのきたけ、エリンギ、たまねぎ、小松菜	561 kcal 20.2 g
8 金	ビビンバ 中華春雨スープ 白ごまプリン		鶏ひき肉、レンズ豆、みそ、鶏肉、★牛乳、★クリーム、粉寒天	米、米粒麦、油、砂糖、緑豆はるさめ、ごま、練りごま、黒砂糖	小松菜、にんにく、しょうが、山菜ミックス、もやし、人参、たまねぎ、白菜、ねぎ	617 kcal 20.1 g
12 火	麦ごはん メルルーサとじゃがいもの揚げ煮 たまねぎと豆腐のみそ汁		メルルーサ、★豆腐、★油揚げ、みそ	米、米粒麦、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖	しょうが、にんにく、青ピーマン、たまねぎ、ねぎ	576 kcal 28.3 g
13 水	麦ごはん ひじきふりかけ ししゃものから揚げ おかかあえ わかめとじゃがいものみそ汁		★ししゃも、おかか、カットわかめ、みそ	米、米粒麦、油、ごま、砂糖、片栗粉、じゃがいも	しょうが、小松菜、人参、キャベツ、たまねぎ	564 kcal 23.6 g
14 木	きなごま揚げパン シーフードサラダ キャベツのカレーポトフ		きなこ、★えび、いか、鶏肉	★ミルクパン、油、砂糖、すりごま、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、セロリ、人参、冷凍ホールコーン、パセリ	560 kcal 23.4 g
15 金	バエリア 鮭のハーブパン粉焼き マセドアンサラダ		鶏肉、★むきえび、いか、鮭	米、米粒麦、油、パン粉、じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、パセリ、人参、きゅうり、コーン	564 kcal 27.1 g
18 月	ごはん 肉じゃが 海藻と小松菜の鉄分サラダ マンダリンオレンジ		○豚肉、くきわかめ、ツナ	米、じゃがいも、こんにやく、油、砂糖	たまねぎ、人参、さやいんげん、キャベツ、小松菜、ホールコーン、★カラマンダリン	555 kcal 22.3 g
19 火	ごはん 勝連かつ ひじきあえ 春キャベツととうふのみそ汁		かつお、かまぼこ、★油揚げ、★豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、油、ごま	しょうが、にんにく、ほうれんそう、大根、人参、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	608 kcal 32.4 g
20 水	ごはん 肉豆腐 白菜と小松菜のみそ汁		○豚肉、★押し豆腐、★油揚げ、みそ	米、米粒麦、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、人参、しめじ、さやいんげん、ねぎ、白菜、小松菜	585 kcal 28.9 g
21 木	ジャージャー麺 わかめと豆腐のスープ さつまいもチップス		鶏ひき肉、みそ、カットわかめ、★豆腐	中華麺、油、砂糖、オイスターソース、ごま、さつまいも	しょうが、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、干し椎茸、えのきたけ	610 kcal 25.8 g
22 金	鶏ごぼうピラフ じゃがいものタルト シェルマカロニスープ		鶏肉、○ベーコン、★クリーム、★サラダチーズ、○ウィンナーソーセージ	米、米粒麦、油、じゃがいも、★バター、シェルマカロニ	しょうが、ごぼう、たまねぎ、コーン、人参、パセリ、しめじ、キャベツ、小松菜	612 kcal 19.7 g
25 月	ごはん のりの佃煮 擬製豆腐 豚肉と白菜のみそ汁		きざみのり、○豚肉、★豆腐、★卵、★油揚げ、みそ	米、米粒麦、砂糖、油	たまねぎ、人参、干し椎茸、きぬさや、白菜、小松菜	597 kcal 30.3 g
26 火	ツナのトマトスパゲティ たまねぎドレッシングサラダ キャロットケーキ		ジョア、鶏肉、ツナ、★牛乳	スパゲティ、油、砂糖、ホットケーキミックス粉、★バター	にんにく、たまねぎ、エリンギ、ダイスタマト、トマトピューレ、ケチャップ、パセリ、人参、コーン、きゅうり、キャベツ、人参ジュース	550 kcal 19.5 g
27 水	ガバオライス 鶏団子のスープ サイダーフルーツポンチ		鶏ひき肉、★大豆	米、米粒麦、油、オイスターソース、砂糖、片栗粉、しらたき、サイダー	にんにく、たまねぎ、人参、青ピーマン、赤ピーマン、干し椎茸、しょうが、ねぎ、白菜、小松菜、★みかんかん、★パインかん、★ももかん、レモン	607 kcal 24.3 g
28 木	ごはん 鯖のごまみそ焼き おひたし		鯖、みそ、○豚肉、★油揚げ、★豆腐、みそ、煮干し	米、砂糖、ごま、すりごま、片栗粉、油、じゃがいも、こんにやく	しょうが、キャベツ、大根、小松菜、人参、ごぼう、ねぎ	563 kcal 30.0 g
29 金	ガーリックライス コーンフレークサラダ チキンシチュー		○ベーコン、鶏肉、★クリーム	米、油、砂糖、コーンフレーク、じゃがいも、小麦粉	にんにく、キャベツ、人参、きゅうり、パセリ、セロリ、たまねぎ、しょうが、マッシュルーム水煮、ホールトマト、トマトピューレ	573 kcal 17.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。