



5月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 鈴木壮平

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	14時 - たんぱく質
1 水	ひじきご飯		とりにく、ひじき	こめ、もちごめ、さとう	しょうが、にんじん、さやいんげん	643 kcal
	鯖のごまみそ焼き	○	さわら、みそ	さとう、ごま、すりごま、かたくりこ	しょうが	29.6 g
	茗竹汁		★あぶらあげ、カットわかめ、かつお薄削り節		にんじん、えのきたけ、ねぎ、★だけのこ、チンゲン菜、しょうが	
	抹茶プリン		アガー、★ぎゅうにゅう、★クリーム	さとう	抹茶	
2 木	ツナマヨコーントースト		ツナ	★しょくパン、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、コーン、パセリ	560 kcal
	みそドレッシングサラダ	○	みそ	さとう、すりごま	にんじん、キャベツ、ちやし、きゅうり	25.0 g
	ポークビーンズ		○ベーコン（卵乳不使用）、○ぶたにく、白いんげんまめ水煮	じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、グリーンピース、トマトケチャップ、トマトピューレ	
7 火	きなこあげパン		★きなこ	★ミルクパン、あぶら、さとう		592 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○		すりごま、さとう、あぶら	にんじん、キャベツ、ちやし、コーン	21.8 g
	ミネストローネ		とりにく	じゃがいも、さとう、シエルマカロニ（卵・乳なし）	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ダイズトマト、トマトケチャップ	
8 水	スタミナ丼		○ぶたにく、○ぶたにく	こめ、米粒麦、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ちやし、にら	603 kcal
	わかめとチンゲン菜の中華スープ	○	カットわかめ、★とうふ	ごま	にんじん、しめじ、チンゲン菜、ねぎ	23.1 g
	セミノール				★セミノール	
9 木	ごはん			こめ、米粒麦		601 kcal
	メルとじゃがいもの揚げ煮	○	メルルーサ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、青ピーマン、たまねぎ	25.6 g
	だいこんツナサラダ		ツナ	すりごま、あぶら、さとう	だいこん、にんじん	
10 金	ごはん			こめ、米粒麦		587 kcal
	のりの佃煮	○	きざみのり	さとう		25.5 g
	揚げ豆腐		○ぶたにく、★とうふ、★たまご	さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きぬさや	
13 月	豚肉と白菜のスープ		○ぶたにく、かつお薄削り節	しらたき	しょうが、にんじん、だいこん、ほししいたけ、はくさい	
	ビビンバ		とりにく、みそ	こめ、米粒麦、ごま油、さとう	こまつな、にんにく、しょうが、山菜ミックス（筍含まない）、ちやし、にんじん	561 kcal
	中華春雨スープ	○	とりにく	緑豆はるさめ、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	17.9 g
14 火	フルーツポンチ		こなかんてん、アガー	さとう	みかんかん、★パイナップル、ももかん、ナタデココ、白ぶどうジュース、レモン	
	ひりめし		とりにく、★とうふ	こめ、もちごめ、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、きりほしだいこん、ほししいたけ、さやいんげん	561 kcal
	鮭のハーブパン粉焼き	○	さけ	オリーブ油、パンこ	にんにく、パセリ	30.1 g
15 水	ほうれん草とひじきのサラダ		ひじき、おかか	あぶら、さとう	キャベツ、ほうれん草、にんじん	
	根菜のみそ汁		みそ、かつお薄削り節、こんぶ	こんぶ、じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ	
	ガーリックフランスパン			★コッパン、★バター	にんにく、パセリ	591 kcal
16 木	白菜ときゅうりのサラダ	○		あぶら、さとう、すりごま	はくさい、にんじん、きゅうり、コーン	21.0 g
	春野菜のシチュー		とりにく、★ぎゅうにゅう、★クリーム、ひよこまめ(乾)	じゃがいも、こむぎこ、★バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、アスパラガス	
	ごはん			こめ、米粒麦		560 kcal
17 金	肉豆腐	○	○ぶたにく、★とうふ、かつお薄削り節	しらたき、くるまふ、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきたけ、チンゲン菜	26.6 g
	野菜のおかかあえ		おかか		こまつな、キャベツ、にんじん	
	ご飯			こめ		577 kcal
20 月	ししゃもの南蛮漬け		★ししゃも	かたくりこ、米粉、あぶら、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん	23.9 g
	エリンギとチンゲン菜の炒め物	○	とりにく	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ごぼう、れんこん、にんじん、エリンギ、チンゲン菜	
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		みそ、こんぶ、かつお薄削り節	じゃがいも、こんぶ、すりごま	たまねぎ、しめじ、こまつな	
21 火	中華おこわ		○やきぶた	こめ、もちごめ、ごまあぶら	こまつな、しょうが、れんこん、にんじん、ほししいたけ	605 kcal
	手作り春巻き	○	○ぶたにく	ごまあぶら、緑豆はるさめ、オイスターソース、かたくりこ、はるまきの皮、こむぎこ、あぶら	しょうが、れんこん、ほししいたけ、ねぎ、にら	20.5 g
	チンゲン菜とわかめスープ		○ぶたにく、カットわかめ	ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさい、チンゲン菜	
22 水	甘夏みかん				★甘夏みかん	
	スパゲティミートソース	○	○ぶたにく	スパゲティ、オリーブ油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、生マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、ダイズトマト、トマトピューレ、トマトケチャップ、オレガノ	564 kcal
	マゼドアンサラダ	○		じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ	23.4 g
23 木	ニューサマーオレンジ				★ニューサマーオレンジ	
	ご飯			こめ		555 kcal
	卵焼き	○	★たまご	さとう		27.1 g
24 金	筑前煮		とりにく	こんにやく、さといも、さとう	ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	
	わかめと豆腐のみそ汁		カットわかめ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		たまねぎ、えのきたけ、こまつな	
	鶏ごぼうピラフ		とりにく	こめ、米粒麦、★バター	しょうが、ごぼう、たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ	582 kcal
27 月	じゃがいものタルト	○	○ベーコン（卵乳不使用）、★クリーム、★サラダチーズ	じゃがいも、★バター		20.2 g
	春キャベツとハムのスープ		○コースハム、レンズまめ		たまねぎ、エリンギ、キャベツ	
	ごはん			こめ		600 kcal
28 火	しそひじきふりかけ	○	ひじき	さとう、ごま	ゆかり	31.8 g
	勝運かつ		かつお	こむぎこ、パンこ、あぶら	しょうが、にんにく	
	春キャベツととうふのみそ汁		★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節		にんじん、しめじ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	
29 水	山菜おこわ		とりにく	こめ、もちごめ	山菜ミックス（筍含まない）、にんじん	670 kcal
	鯖の文化干し	○	さば文化干し			36.2 g
	きゃべつのあっさり和え		おかか	さとう、ごま、すりごま	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	
30 木	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節	こんにやく、じゃがいも、ごまあぶら	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	
	ジャージャー麺		とりにく、レンズまめ、かつお薄削り節、みそ	ちゅうかめん(卵乳なし)、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、にんじん、れんこん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	549 kcal
	わかめと野菜のごま和え	○	カットわかめ	こんにやく、あぶら、ごまあぶら、さとう、すりごま	キャベツ、きゅうり、コーン	24.4 g
31 金	メロン				★メロン	
	ガパオライス		とりにく	こめ、米粒麦、オイスターソース、さとう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、ほししいたけ	594 kcal
	鶏団子のスープ	○	とりにく、★だいす	かたくりこ、しらたき	しょうが、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、こまつな	25.4 g
31 日	甘夏みかん				★甘夏みかん	
	たけのこご飯		鶏ささみ(皮なし)	こめ、さとう	★たけのこ、にんじん、さやいんげん	592 kcal
	新じゃがいものそぼろ煮	○	とりにく、★なまあげ、かつお薄削り節	じゃがいも、さとう、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	27.8 g
31 日	野菜のごまあえ		みそ	すりごま、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	
	チキンかつカレーライス	○	とりにく、レンズまめ	こめ、米粒麦、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、くろざとう、パンこ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、ダイズトマト、★りんごピューレ	773 kcal
	春キャベツとコーンのサラダ			さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	23.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています