

# 5月 献立表

令和4年度  
西東京市立中原小学校

日 月	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	家で 何食べよう	エネルギー たんぱく質 g
2月	やきそば ひじきサラダ まっちゃんしゃん 八十八夜行事食	○	豚肉、あおのり、ツナ、めひじき、ミックスビーンズ水煮、甘納豆、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、砂糖、プレミックス粉(アレルギーフリー)、なたね油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、青ピーマン、キャベツ、にら、きゅうり、ホールコーン	芋類 海藻類	569
							20.0
6金	ちゅうかまぜごはん くきわかめいりちゅうかたまごスープ あんにとどうふ	○	豚肉、★なると(乳卵不使用)、くきわかめ、木綿豆腐、★たまご、粉寒天、★調理用牛乳、★牛乳	もち米、精白米、砂糖、米ぬか油、はるさめ、かたくり粉、ごま油	たけのこ(水煮)、にんじん、干し椎茸、しょうが、はくさい、こまつな、みかん缶、★バイン缶、ぶどう缶	小魚	590
							20.4
9月	さんさいおこわ いかときびなごのさらさあげ やさいたっぷりすましじる	○	鶏肉、油揚げ、生揚げ、焼き竹輪(乳卵不使用)、だし昆布、★いか、★きびなご、★牛乳	精白米、もち米、米ぬか油、砂糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉、米粉、揚げ油	干し椎茸、わらび、ぜんまい、たけのこ(水煮)、えのきたけ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、かぶ、ねぎ、しょうが	果物	550
							26.4
10火	ガーリックトースト ままとパスタのトマトシチュー しんごぼうのサラダ	○	鶏肉、ミックスビーンズ水煮、★牛乳	ソトマカリン(乳使用)、ソトマカリン(乳不使用)、じゃがいも、砂糖、米ぬか油、小麦粉、マカロニ、★すりごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、トマト缶、トマト、ごぼう、ホールコーン、きゅうり	魚	587
							20.2
11水	かわりグリーンピースごはん さばのしおやき ぶたじる	○	だし昆布、炊き込みわかめ、さば、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、米ぬか油、じゃがいも	グリーンピース、こまつな、にんじん、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう	卵	550
							23.4
12木	あんかけやきそば まめいりだいがくいも	○	豚肉、★うずら卵水煮、だし昆布、大豆、★牛乳	蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、さつまいも、揚げ油、水あめ	しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、こまつな、ねぎ	ナッツ類	668
							22.9
13金	じゃこゆかりごはん とりにくとじゃがいものあげに みそじる	○	ちりめんじゃこ、鶏肉、凍り豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、米ぬか油、こんにやく、砂糖	ゆかり粉、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	果物	605
							20.9
16月	ごはん いわしのかばやきふう みそじる	○	まいわし、油揚げ、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、米粉、揚げ油、砂糖	だいこん、切干しだいこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな	海藻類	550
							23.6
17火	スパゲッティナポリタン レンズまめのスープ しらたまフルーツポンチ	○	豚肉、ベーコン、レンズまめ、鮭、★牛乳	スパゲティー、米ぬか油、砂糖、じゃがいも、冷凍白玉、水あめ	にんじん、玉葱、青ピーマン、にんにく、キャベツ、セロリー、★バイン缶、みかん缶、★黄桃缶	きのこ類	569
							21.1
18水	ごはん マーボーじゃが あおさのみそじる	○	豚肉、大豆、青大豆、米みそ、あおさ、木綿豆腐、★牛乳	精白米、揚げ油、じゃがいも、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ、だいこん、えのきたけ	小魚	574
							21.3
19木	コッペパン フィッシュ&チップス オニオンスープ 世界の料理(イギリス)	○	もうかさめ切身、鶏肉、★牛乳	★コッペパン(乳使用)、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも	しょうが、にんにく、干し椎茸、ねぎ、はくさい、にんじん、玉葱、しめじ、こまつな	豆類	598
							25.3
20金	ぶたキムチどんぶり ぐだくさんみそじる	○	豚肉、★うずら卵水煮、米みそ、木綿豆腐、油揚げ、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、ごま油、砂糖、★白いりごま	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、ブラックマペ、もやし、白菜キムチ(アレルギーフリー)、にら、だいこん、キャベツ、しめじ	芋類	564
							23.9
23月	こぎつねごはん ししゃものなんぼんづけ にくじゃが	○	油揚げ、鶏肉、★ししゃも、豚肉、★牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、小麦粉、米粉、なたね油、砂糖、米ぬか油、じゃがいも、つきこんにやく	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	根菜	611
							25.6
24火	たいめし ちくわのいそべあげ せっかじる 郷土食(愛媛県)	○	だし昆布、たい、油揚げ、焼き竹輪(乳卵不使用)、あおのり、あさりむき身、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、砂糖、小麦粉、揚げ油、米ぬか油、こんにやく	ごぼう、にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな、しょうが	果物	560
							22.6
25水	テキンカレーライス そらまめのしおゆで キャロットゼリー	○	青大豆、鶏肉、粉寒天、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、じゃがいも、米ぬか油、小麦粉、ソトマカリン、はちみつ、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、マッシュルーム、そらまめ、温州蜜柑ストロージュース	ナッツ類	656
							21.6
26木	ナンごぼうピザ とうにゅうコーンチャウダー くだもの	○	豚肉、★ピザチーズ、鶏肉、★豆乳、青大豆、★牛乳	ナン(乳不使用)、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油	にんにく、玉葱、ごぼう、とうもろこし缶詰(クリーム)、ホールコーン、にんじん、セロリー、★デコボン	海藻類 きのこ類	550
							25.6
27金	あずきごはん かつおのからあげみぞれあえ みそけんちんじる 開校記念日お祝い献立	○	あずき、かつお、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、砂糖、米ぬか油、こんにやく、さといも	しょうが、だいこん、しそ葉、ごぼう、干し椎茸、にんじん、ねぎ、こまつな	肉	553
							27.8
30月	ごはん しぜんどうふ やさいとたまごのスープ	○	豚肉、木綿豆腐、米みそ、★たまご、鶏肉、★牛乳	精白米、精麦(米粒麦)、米ぬか油、砂糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、こまつな、はくさい、えのきたけ、ねぎ	魚 小魚	551
							27.7
31火	パンズパン ツナコロッケ ゆでキャベツ ABCスープ くだもの	○	ツナ、めひじき、鶏肉、★牛乳	★パンズパン(乳使用)、揚げ油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、米ぬか油、アルファベットマカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー、ねぎ、こまつな、★冷凍みかん	豆類	612
							24.9

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。  
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。  
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。  
 献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

上手な手洗い 食事の前に

～家で何食べよう～  
 給食では取り入れられなかった食材の中から、家でぜひ食べてほしいものを記載しました。1回1回の食事でも大切ですが、1日、1週間、1か月の中でバランスをとっていくこともできます。朝食、おやつ、夕食を考える時の参考にしてみてください。

5月の地場・産直農産物(予定)	
【農産物】	【生産者名】
小松菜	都築 勲さん
かぶ、大根、小松菜	田倉農園

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」





