



5月のこんだて



令和6年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子を ととのえる
1	水		はるゆきい 春野菜のガーリックスパゲティ		カラフルサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ほたて しろいんげんまめ	スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも	にんにく キャベツ ほうれんそう たけのこ エリンギ マッシュ ルーム きゅうり パプリカ(あ か・き) ホールコーン たまねぎ しょうが セロリー にんじん ホールトマト
2	木		ちゅうめい ★中華まき	だいず みそ 大豆のにんにく味噌	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた とり にく だいず みそ あおりの	もちごめ ごまあぶら さとう か たくりこ ウエーブワントン あ ぶら	しいたけ にんじん チンゲン ツァイ はくさい もやし ねぎ しょうが にんにく
7	火		こまつな 小松菜チャーハン	アジフライ	鶏肉と茎わかめの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめ んじゃこ あじ とりになくとうふ くきわかめ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら	にんじん こまつな ねぎ たけの こ もやし しいたけ
8	水		ふきごはん	にく 肉じゃが	しおにんら あ 塩昆布和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶた にく しおこんぶ	こめ さとう じゃがいも いとこ んにやく あぶら ごまあぶら	ふき しめじ まいたけ しいたけ しょうが たまねぎ にんじん さ やいんげん きゅうり キャベツ だいこん
9	木		ツナコーントースト	チリコンカン	ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう まぐろフレーク だい ず ぶたにく ひじき	しょうパン あぶら マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん ホールコー ン マッシュルーム ホールトマ ト きゅうり だいこん
10	金		ぶた どん 豚キムチ丼		わかめサラダ だいこん 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう かた くりこ ごまあぶら	しょうが だいずもやし たまね ぎ(はくさい(キムチ漬)) きゅ うり キャベツ にんじん だいこ ん ねぎ こまつな
14	火		ごぼうピラフ	とりにく に 鶏肉のレモン煮	かぶとキャベツの スープ	ぎゅうにゅう とりになく	こめ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム ごぼ う にんじん えだまめ レモン (果汁) かぶ かぶ(は) キャベツ
15	水		だいず 大豆ひじきごはん	ししゃものねぎソース	はる 春キャベツの和え物 豚汁	ぎゅうにゅう ひじき とりになく あぶらあげ だいず ししゃも ぶ たにく とうふ みそ	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ じゃがい も	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ しょう が だいこん ねぎ こまつな
16	木		キムチラーメン	イカ焼売	ちゅうめい 中華きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ い かすりみ とりになく	ちゅうかめん あぶら かたくり こ しゅうまいのかわ ごまあぶ ら	にんにく しょうが ねぎ にんじ ん(はくさい(キムチ漬)) はく さい チンゲンツァイ ホール コーン だいずもやし たまねぎ しいたけ きゅうり
17	金		さけ 鮭ごはん	ぎょうざ とうふ 揚げ豆腐	からし あ 辛子和え わかめ汁 若竹汁	ぎゅうにゅう さけフィレー と うふ とりになく たまご わかめ とうふ	こめ あぶら さとう	にんじん ねぎ たけのこ しいた け しょうが グリンピース こま つな もやし
20	月		みそカツ丼		ばいにく あ 梅肉和え のつぱい汁	ぎゅうにゅう とりになく みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	キャベツ だいこん きゅうり に んじん もやし ねりうめ ごぼ う ねぎ こまつな
21	火		わかめごはん	さば ぶんか ぼ さば文化干し	そくせき 即席漬 きのこ汁	ぎゅうにゅう わかめごはんのも と さば あぶらあげ みそ	こめ	キャベツ きゅうり しめじ えの きたけ だいこん こまつな にん じん ねぎ
22	水		くろ 黒パン	ポルシチ	だいこん 大根とツナのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	くろざとうパン じゃがいも あ ぶら さとう	にんにく たまねぎ セロリー に んじん キャベツ ホールトマト だいこん きゅうり はくさい ホールコーン オレンジ
23	木		ごはん のり 海苔の佃煮	はつがつお あ に 初鰹の揚げ煮	しそ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう のり かつお と うふ	こめ さとう かたくりこ あぶら さといも こんにやく	しょうが きゅうり だいこん ゆ かり にんじん ごぼう ねぎ し いたけ
24	金	アミ シル ドク	さかえドライカレー		こんにやくサラダ サイダーゼリー	アシドミルク ぶたにく わかめ かんてん ゼラチン	こめ あぶら さとう こむぎこ こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそ う しょうが にんにく ホール コーン キャベツ みかんかん
28	火		ガーリックライス	さけ 鮭のコーンソース焼き	やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ ぶ たにく	こめ オリーブオイル マヨネ ーズ(卵不使用)	にんにく たまねぎ にんじん と うもろこし パセリ とうもろ こし(ｸｰﾙ) ホールコーン キャ ベツ こまつな
29	水		ごはん	なまあ ぶたにく に 生揚げと豚肉のうま煮	ちゅうめい 中華和え	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたに く くきわかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ はくさい しいた け にんじん キャベツ きゅうり りよくとうもやし にんにく と うがらしこ
30	木		世界の料理【大韓民国】 ★ビビンバ丼		キャベツのナムル トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり になく	こめ あぶら さとう ごまあぶら トック かたくりこ	だいずもやし ほうれんそう に んじん ねぎ しょうが にんにく だいこん みずな しいたけ キャ ベツ きゅうり
31	金		にく 肉うどん	だいず こぎやな あ に 大豆と小魚の揚げ煮	えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼ こ あぶらあげ だいず にほし	うどん かたくりこ さつまいも あぶら さとう	ねぎ にんじん ほうれんそう し いたけ ホールコーン キャベツ えだまめ

★マークがついている献立は、給食だよりにて紹介しています。

※食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

今月の給食目標 食事と運動について考えよう

