

令和7年度5月



献立表



西東京市立 住吉小学校

日	主食 主食	の み も の	汁物 主菜 副菜 デザート	あかの なかま 血や肉や骨になるもの		きの なかま 熱や力になるもの		みどりの なかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜など→)		
1 木	はるやさいの ガーリックスバゲティ		カラフルサラダ グリーンティーケーキ	えび、ベーコン、たまご、 あずき	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、さとう、 こむぎこ	あぶら	とうがらし、さいやいんげん、 あかパプリカ	581 kcal 24.2 g 21.3 g 2.4 g	
2 金	じゃこなめし		なまあげのみそしる いかのこうみやき いろどりきりほしだいこん	いか、みそ、ぶたにく、 なまあげ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、さとう	ごま、あぶら	こまつな、にんじん、 あかパプリカ	551 kcal 30.1 g 16.2 g 2.3 g	
7 水	ふんわりおやこどん		みそけんちん	とりにく、かまぼこ、たまご、 あぶらあげ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、こんにやく	あぶら	みつば、にんじん	654 kcal 30.8 g 21.2 g 2.1 g	
8 木	ワインナーピラフ		あまなつ アスパラのクリームスープ キャベツのサラダ	ワインナー、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん、ピーマン、 アスパラガス	545 kcal 19.7 g 20.1 g 1.7 g	
9 金	いかにんじんごはん		こづゆ みそかんぶら	いか、ぶたにく、みそ、 ほたてがい	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、 でんぶん、さとう、 しらたき、ふ	あぶら	にんじん、さいやいんげん、 こまつな	586 kcal 26.4 g 14.8 g 1.7 g	
12 月	にくうどん		ちくわのいそべあげ フルーツヨーグルト	ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ	ぎゅうにゅう、のり、 ヨーグルト	うどん、こむぎこ、さとう	あぶら、ごま	にんじん、こまつな	585 kcal 30.5 g 22.3 g 2.9 g	
13 火	むぎごはん		いなかじる ぶたにくのごまみそやき いそあえ	ぶたにく、みそ、なまあげ	ぎゅうにゅう、のり	こめ、むぎ、さとう、 こんにやく	ごま、あぶら	こまつな、にんじん	610 kcal 28.3 g 22.2 g 1.6 g	
14 水	ピザトースト		やさしいスープ チキンナゲット	ハム、とりにく、とうふ、 ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、チーズ	パン、こめ、さとう	あぶら	ピーマン、にんじん、 こまつな	621 kcal 31.4 g 29.4 g 2.5 g	
15 木	ゆかりごはん		かきたまじる かつおとやさいのあけに	かつお、かまぼこ、とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぶん、 じゃがいも、こんにやく、 さとう	あぶら	にんじん、さいやいんげん、 ほうれんそう	625 kcal 33.3 g 18.2 g 1.4 g	
16 金	ツナコーンピラフ		ペイザンスープ ズッキーニとなすのチーズやき	ツナ、とりにく、ぶたにく、 だいず	のむヨーグルト、チーズ	こめ、むぎ、じゃがいも	あぶら	にんじん、あかパプリカ	630 kcal 27.6 g 20.2 g 2.2 g	
19 月	みそカツバーガー		ABCスープ ジョア	ぶたにく、みそ	にゅうさんきんいんりょう	パン、こむぎこ、パンこ、 さとう、マカロニ	あぶら	にんじん、ほうれんそう	615 kcal 19.8 g 15.6 g 2.2 g	
20 火	かてめし		れいとみかん つみっこ さばのさんしょうやき	とりにく、あぶらあげ、さば	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、こむぎこ、 じゃがいも、こんにやく	あぶら	にんじん	664 kcal 32.7 g 24.2 g 2.0 g	
21 水	キーマカレー		てづくりふくじんづけ フルーツポンチ	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、こんぶ	こめ、むぎ、こむぎこ、 さとう	あぶら	にんじん、ピーマン、 あかパプリカ、トマト	718 kcal 23.5 g 23.7 g 1.7 g	
22 木	しょうゆラーメン		あおのりポテトビーンズ ぶどうゼリー	ぶたにく、なると、だいず	ぎゅうにゅう、わかめ、 のり、かんでん	ちゅうかめん、じゃがいも、 でんぶん、さとう	あぶら	にんじん、ほうれんそう	660 kcal 25.1 g 27.4 g 2.2 g	
23 金	レタスチャーハン		きのこのスープ まんてんシュウマイ	ぶたにく、とうふ、だいず、 とりにく	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、しゅうまいのかわ	あぶら	あかパプリカ、チンゲンサイ	575 kcal 26.4 g 21.3 g 2.2 g	
26 月	かまやきピビンバ		はるさめスープ	ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 はるさめ	あぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう、 チンゲンサイ	554 kcal 20.9 g 16.7 g 1.9 g	
27 火	ひじきごはん		メロン あしたばだんご	たけのことわかめのみそしる ししゃものゆかりあげ	あぶらあげ、みそ、きなこ	ぎゅうにゅう、ひじき、 カラフトししゃも、わかめ	あぶら	にんじん、あしたば	681 kcal 28.9 g 21.2 g 2.2 g	
28 水	ふきごはん		なめこじる とりにくのからあげ ごまあえ	あぶらあげ、とりにく、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぶん	あぶら、ごま	こまつな、にんじん	643 kcal 28.2 g 26.6 g 2.1 g	
29 木	くろざとうパン		ポルシチ グリーンサラダ ジュシーフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	パン、さとう、じゃがいも	あぶら	さいやいんげん、 ブロッコリー、にんじん	511 kcal 23.2 g 17.1 g 2.2 g	
30 金	マーボーどん		ちゅうかスープ こんにやくサラダ	とうふ、ぶたにく、みそ、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、さとう、 でんぶん、こんにやく	あぶら	にら、にんじん、 チンゲンサイ	571 kcal 24.5 g 19.1 g 2.3 g	

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。

※ 都合により、献立で食材を変更することがあります。

~5がつのきゅうしょくもくひょう~

しゃんの たべものについてしよう

1日(木) 八十八夜 献立

立春から数えて88日、5月の最初の頃のことを「八十八夜」といいます。

(今年は立春が2月3日だったので、5月1日が八十八夜になります。)

八十八夜に揃んだ一番茶や新茶で、無病息災を願います。給食では、抹茶を使った「ティーケーキ」が登場します。

9日(金) 姉妹都市 献立

西東京市の姉妹都市である、福島県下郷町の郷土料理「こづゆ」が登場します。「いか人参」と「味噌かんぶら」も福島県の郷土料理です。

20日(月) 埼玉県の郷土料理

東京都のお隣、埼玉県の郷土料理、「雑飯」「つみっこ」が登場します。文化の違いやよさを感じながら食べましょう。

おはしってすごい！

おはしの使い方を合わせる

やだ！

おはしってすごいね！

おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

~5がつのきゅうしょくもくひょう~
しゅんの たべものについてしよう

1日(木) 八十八夜 献立
立春から数えて88日、5月の最初の頃のことを「八十八夜」といいます。
(今年は立春が2月3日だったので、5月 1日が八十八夜になります。)
八十八夜に揃んだ一番茶や新茶で、無病息災を願います。給食では、
抹茶を使った「ティーケーキ」が登場します。

9日(金) 姉妹都市 献立
西東京市の姉妹都市である、福島県下郷町の郷土料理「こづゆ」が
登場します。「いか人参」と「味噌かんぶら」も福島県の郷土料理です。
20日(月) 埼玉県 郷土料理
東武東上線のお隣、埼玉県の郷土料理、「糍飯」「つみっこ」が
登場します。文化の違いやよさを感じながら食べましょう。

おはしってすごい！



おはしを上手に使って、
おいしく食べましょう。