



5月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和6年

西東京市立田無小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	○	スパゲッティーミートソース		キャベツのサラダ おちゃケーキ	牛乳,豚肉,大豆,液卵,調理用牛乳	スパゲッティー,オリーブオイル,油,薄力粉,白ごま,ごま油,バター,砂糖,粉砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリ,トマト缶,キャベツ,きゅうり	634 kcal 25.1 g 21.3 g 2.5 g
2木	○	レタス チャーハン	さかなの いそあげ	わかめスープ	牛乳,液卵,ポークハム,しらす,カツオ,あおのり,ベーコン,豆腐,生わかめ	米,麦,油,でん粉,砂糖	しょうが,ながねぎ,レタス,たけのこ水煮,干し椎茸,玉葱	571 kcal 29.7 g 18.1 g 2.5 g
7火	○	ガーリック トースト	とりにくの トマトに	パリパリサラダ スナックえんどう	牛乳,鶏肉,レンズまめ	食パン,バター,オリーブオイル,油,じゃがいも,砂糖,薄力粉,ワタンの皮	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,キャベツ,もやし,ホールコーン,こまつな,スナックえんどう	570 kcal 21.6 g 27.8 g 2.4 g
8水	○	シシジューシー	ゴーヤ チャンプルー	もずくスープ シークアーサーゼリー	牛乳,豚肉,昆布,押し豆腐,たまご,鶏肉,もずく,粉寒天,アガー	米,麦,油,白ごま,砂糖,ごま油,はちみつ	しょうが,ごぼう,にんじん,万能ねぎ,ゴーヤ,玉葱,ながねぎ,えのきだけ,こまつな,シイクアーサー,パイン缶	584 kcal 22.2 g 21.4 g 2.3 g
9木	○	ピースごはん	とうふの ピザやき	さんさいじる セミノール (かんきつつい)	牛乳,炊き込みわかめ,押し豆腐,豚肉,ピザチーズ,油揚げ,みそ	米,油,砂糖	グリッピー,にんじん,玉葱,にんにく,切り,マッシュルーム水煮,しょうが,ごぼう,たけのこ水煮,しめじ,ふさ,わらび,長ねぎ,セミノール	579 kcal 24.4 g 19.4 g 2.4 g
10金	○	ごはん	さかなの みそやき	おかひじきのナムル かきたまじる かきたま汁	牛乳,さば,みそ,だし昆布,豆腐,たまご	米,砂糖,油,ごま油,白ごま,でん粉	しょうが,おかひじき,きゅうり,キャベツ,にんにく,たけのこ水煮,干し椎茸,にんじん,ながねぎ,ほうれん草	589 kcal 23.2 g 23.2 g 2.2 g
13月	○	さんさいごはん	じゃがいもの そばろに	ポリポリだいず あまなつかん	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆,豚肉	米,油,砂糖,でん粉,じゃがいも,しらたき	にんじん,干し椎茸,たけのこ水煮,ふさ,わらび,玉葱,しょうが,甘夏柑	593 kcal 22.8 g 19.7 g 1.3 g
14火	○	カレーうどん	ちくわの いそべあげ	ミモザサラダ	牛乳,豚肉,焼き竹輪,あおのり,液卵	うどん,油,薄力粉,でん粉,砂糖	玉葱,にんじん,ほうれん草,ながねぎ,キャベツ,きゅうり	608 kcal 24.5 g 22.5 g 2.2 g
15水	○	ごはん	つくねバーグ	じゃがいものきんぴら キャベツのみそじる	牛乳,鶏肉,大豆,液卵,油揚げ,みそ	米,油,パン粉,でん粉,砂糖,じゃがいも,しらたき	玉葱,しょうが,干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん,キャベツ,えのきだけ,ながねぎ	575 kcal 24.6 g 18.1 g 2.4 g
16木	○	エビクリームライス		アスパラサラダ チーズケーキ	牛乳,むきえび,鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,クリームチーズ,液卵	米,麦,バター,オリーブオイル,薄力粉,油,砂糖,粉砂糖	にんじん,マッシュルーム,玉葱,しょうが,ホールコーン,キャベツ,グリーンアスパラ	681 kcal 24.0 g 25.4 g 1.9 g
17金	○	たけのこ ちらしずし	きびなごの からあげ	わかめに とんじる	牛乳,だし昆布,油揚げ,のり,きびなご,生わかめ,ツナレトルト,豚肉,豆腐,みそ	米,砂糖,でん粉,油,じゃがいも,こんにゃく	スライス干し椎茸,たけのこ水煮,にんじん,ごぼう,だいこん,えのきだけ,ながねぎ	571 kcal 24.1 g 19.1 g 2.5 g
20月	○	ごはん のりのつくだに	さかなの たつたあげ	ほうれん草のおかかあえ ぐたくさんみそじる	牛乳,のり,鮭切り身,おかか,油揚げ,生わかめ,みそ	米,砂糖,でん粉,油,じゃがいも	しょうが,ほうれん草,もやし,だいこん,玉葱,にんじん,ながねぎ	572 kcal 25.4 g 16.0 g 2.7 g
21火	○	にしよく ジャムパン	ホキのグラタン	ポテトスープ れいとみかん	牛乳,ホキ,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,レンズまめ	食パン,黒砂糖食パン,油,マカロニ,薄力粉,バター,パン粉,じゃがいも	いちごジャム,玉葱,ほうれん草,しょうが,・ながねぎ,にんじん,冷凍みかん	585 kcal 27.5 g 22.0 g 2.2 g
22水	○	ちゅうか おこわ	いかの しょうがやき	はるさめサラダ ワントンスープ	牛乳,豚肉,いか,ハム千切り	米,もち米,油,砂糖,ワントンの皮,春雨	干し椎茸,たけのこ水煮,にんじん,しょうが,きくらげ,キャベツ,もやし,ながねぎ,こまつな,きゅうり	571 kcal 25.1 g 17.6 g 2.8 g
23木	○	ひじきごはん	ちゅうか たまごやき	キャベツのおかかあえ じゃがいもとたまねぎの みそじる	牛乳,干ひじき,油揚げ,大豆,液卵,豚肉,みそ,おかか	米,麦,油,系こんにゃく,砂糖,春雨,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干し椎茸,玉葱,にら,こまつな,えのきだけ,キャベツ	572 kcal 24.2 g 19.2 g 3.0 g
24金	○	ドライカレー		ほうれん草のサラダ メロン	牛乳,豚肉,大豆	米,押麦,油,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム,レーズン,ほうれん草,キャベツ,ホールの,メロン	605 kcal 23.1 g 20.6 g 2.0 g
28火	○	みそラーメン		きりぼしだいこんあえ くさだんご	牛乳,豚肉,みそ,豆腐,きな粉	蒸し中華めん,油,ごま油,白ごま,上新粉,白玉粉,砂糖	にんにく,しょうが,もやし,きくらげ,ながねぎ,ホールコーン,こまつな,切干し大根,キャベツ,きゅうり,にんじん,よもぎ	639 kcal 24.9 g 19.1 g 2.9 g
29水	○	ごはん ようふうふりかけ	とりにくの からあげ	カレーポテト やさいスープ	牛乳,ベーコン,おかか,鶏肉	米,バター,でん粉,薄力粉,じゃがいも,油	にんじん,ながねぎ,しょうが,玉葱,キャベツ,こまつな	603 kcal 22.7 g 23.0 g 2.2 g
30木	○	ちゅうかどん		やきにくサラダ さわやかパインゼリー	牛乳,豚肉,かまぼこ,いか,むきえび,豚肉,生わかめ,粉寒天,アガー	米,麦,油,ごま油,でん粉,砂糖,白ごま	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮,玉葱,キャベツ,こまつな,きゅうり,パイン缶	597 kcal 22.4 g 16.8 g 2.2 g
31金	○	ごはん	アジフライ カレーふうみ	キャベツのしょうがじょうゆ けんちんじる	牛乳,あじ,鶏肉,豆腐,油揚げ	米,薄力粉,パン粉,油,こんにゃく,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,ごぼう,だいこん,ながねぎ	597 kcal 25.8 g 18.6 g 2.2 g

アレルギー食品には★を表示しています。
材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

<今月の地場野菜> こまつな・レタス・ほうれん草
西東京市で収穫されたものです。
※天候等により他地区になることもあります。

