



5月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和7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木	○	おやこどん		キャベツのこんぶあえ くさだんご	牛乳,鶏肉,卵,昆布,豆腐,きな粉	米,麦,油,上新粉,白玉粉,砂糖	玉葱,にんじん,椎茸,キャベツ, よもぎ	622 kcal 26.3 g 14.8 g 1.4 g
2金	○	レタス チャーハン	かつおの いそあげ	わかめスープ	牛乳,卵,ハム,しらす,カツオ,あお のり粉,ベーコン,豆腐,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,椎茸,玉葱	551 kcal 27.5 g 17.4 g 2.4 g
7水	○	にしよく ジャムパン	ホキのグラタン	ポテトスープ すなっぶえんどう	牛乳,ホキ,ベーコン,チーズ,鶏肉, レンズまめ	パン,油,薄力粉,バター,パン粉, じゃがいも	いちごジャム,玉葱,ほうれんそ う,しょうが,ながねぎ,にんじ ん,スナップえんどう	550 kcal 28.2 g 21.9 g 2.5 g
8木	○	ごはん	さばの みそやき	おかひじきあえ かきたまじる	牛乳,さば,みそ,昆布,豆腐,たまご	米,砂糖,油,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,椎 茸,にんじん,ながねぎ,ほうれん そう	590 kcal 23.1 g 23.2 g 2.2 g
9金	○	グリーンピース ごはん	とうふの ピザやき	だいごんのみそしる セミノール (かんきつ類)	牛乳,わかめ,豆腐,豚肉,チーズ,油 揚げ,わかめ,みそ	米,油	グリーンピース,にんじん,玉葱,に んにく,セロリー,マッシュルー ム,だいごん,ながねぎ,セミノー ル	588 kcal 25.2 g 20.5 g 2.7 g
12月	○	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,いか,エビ,豚肉,生わか め,寒天,アカー	米,麦,油,でん粉,ごま,砂糖	にんにく,しょうが,干し椎茸,に んじん,たけのこ,玉葱,はくさ い,こまつな,きゅうり,キャベ ツ,パイン	582 kcal 20.9 g 16.6 g 2.1 g
13火	○	カレーうどん	ちくわの いそべあげ	ハムサラダ	牛乳,豚肉,竹輪,あおのり粉,ハム	うどん,油,薄力粉,でん粉,砂糖	玉葱,にんじん,ほうれんそう,な がねぎ,はくさい,きゅうり	628 kcal 25.1 g 20.1 g 4.9 g
14水	○	ごはん	つくねバーグ	かぶのかおりづけ キャベツのみそしる	牛乳,鶏肉,大豆,卵,油揚げ,みそ	米,油,パン粉,でん粉,砂糖,ごま油	玉葱,しょうが,干し椎茸,にんじ ん,かぶ,きゅうり,だいごん, キャベツ,えのきたけ,ながねぎ	555 kcal 24.3 g 17.2 g 2.4 g
15木	○	ちゅうか おこわ	いかの しょうがやき	はるさめサラダ ワンタンスープ	牛乳,豚肉,いか,ハム	米,もち米,油,砂糖,ワンタンの皮, 春雨	椎茸,たけのこ,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
16金	○	たけのこ ちらしずし	きびなごの からあげ	じゃがいものそぼろに ニューサマーオレンジ	牛乳,昆布,油揚げ,きびなご,豚肉	米,砂糖,でん粉,油,じゃがいも,し らたき	たけのこ,にんじん,玉葱,椎茸, しょうが,絹さや,ニューサマー オレンジ	590 kcal 23.5 g 16.9 g 1.6 g
19月	○	キーマカレー		おかかサラダ メロン	牛乳,豚肉,レンズまめ,ハム,糸こ んぶ,おかか	米,麦,油,薄力粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉 葱,ピーマン,ホールトマト,キャ ベツ,きゅうり,メロン	584 kcal 22.7 g 15.6 g 1.8 g
20火	○	きびごはん	そらまめと じゃがいもの チーズやき	ごまあえ とうふのすまし汁	牛乳,わかめ,ツナ,チーズ,鶏肉,豆 腐	米,きび,じゃがいも,マヨネーズ, ごま,砂糖	ゆかり,ホールコーン,そら豆,こ まつな,キャベツ,にんじん,だい ごん,えのきたけ,ながねぎ	588 kcal 23.6 g 20.1 g 2.0 g
21水	○	ガーリック トースト	とりにくの トマトに	バリバリサラダ れいとうみかん	牛乳,鶏肉,レンズまめ	パン,バター,油,じゃがいも,砂糖, 薄力粉,ワンタンの皮	にんにく,玉葱,にんじん,マッ シュルーム,キャベツ,ホール コーン,こまつな,冷凍みかん	575 kcal 20.7 g 27.9 g 2.1 g
22木	○	ごはん	すきやきに	だいごんサラダ おかしなめだまやき	牛乳,豚肉,豆腐,寒天,カルピス	米,油,しらたき,串麩,砂糖	にんじん,はくさい,ながねぎ,こ まつな,椎茸,ホールコーン,だい ごん,きゅうり,玉葱,黄桃	614 kcal 24.9 g 16.3 g 2.0 g
23金	○	ごはん のりのつくだに	さけの たつたあげ	ほうれんそうのおかかあえ くさだんのみそしる	牛乳,のり,鮭,おかか,油揚げ,わか め,みそ	米,砂糖,でん粉,油,じゃがいも	しょうが,ほうれんそう,もやし, だいごん,玉葱,にんじん,ながね ぎ	572 kcal 25.4 g 16.0 g 2.7 g
27火	○	スパゲッティ-ミートソース		キャベツのサラダ おちゃケーキ	牛乳,豚肉,レンズまめ,大豆,卵	スパゲッティ,油,薄力粉,ごま,バ ター,砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじ ん,セロリー,ホールトマト,キャ ベツ,きゅうり	624 kcal 25.1 g 20.3 g 2.5 g
28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	604 kcal 22.7 g 23.0 g 2.2 g
29木	○	ひじきごはん	ちゅうか たまごやき	もやしのからしあえ じゃがいもとたまねぎの みそしる	牛乳,干ひじき,油揚げ,鶏肉,卵,豚 肉,みそ	米,麦,油,砂糖,春雨,ごま油,じゃ がいも	ごぼう,にんじん,絹さや,玉葱, にら,もやし,きゅうり,ホール コーン,こまつな,えのきたけ	568 kcal 23.6 g 20.1 g 3.3 g
30金	○	ごはん	アジフライ	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,だいごん,なが ねぎ	595 kcal 25.8 g 18.3 g 2.2 g

※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・ほうれんそう・玉ねぎ
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。

