



5月献立表



ランチョンマット
マスクを忘れずに

令和8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金	○	おやこどん		キャベツのこんぶあえ くさだんご	牛乳,鶏肉,たまご,塩昆布,豆腐,さ な粉	七分つき米,麦,砂糖,ごま油,上新 粉,白玉粉	玉葱,にんじん,干し椎茸,キャベ ツ,よもぎ粉	585 kcal 24.9 g 14.5 g 1.4 g
7木	○	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 デコボン	牛乳,鶏肉,レンズ豆,大豆	パン,バター,オリーブ油,油,じゃ がいも,砂糖,ワントンの皮,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッ シュルーム,キャベツ,コーン,こ まつな,デコボン	603 kcal 23.4 g 29.3 g 2.1 g
8金	○	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	七分つき米,砂糖,でん粉,油,ごま 油,ごま	しょうが,ながねぎ,おかひじき, きゅうり,キャベツ,にんにく,た けのこ,干し椎茸,にんじん,ほう れんそう	590 kcal 23.0 g 23.6 g 2.1 g
11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,えび,豚肉,わか め,粉寒天,アガー	七分つき米,麦,油,ごま油,でん粉, 砂糖,ごま	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	576 kcal 21.0 g 17.0 g 2.1 g
12火	○	わかめ ごはん	きびなごの からあげ	じゃがいものそぼろに きよみオレンジ	牛乳,わかめ,じゃこ,きびなご,豚 肉	七分つき米,でん粉,油,じゃがい も,しらたき,油,砂糖	にんじん,玉葱,干し椎茸,しょう が,絹さや,清見オレンジ	575 kcal 25.8 g 15.9 g 1.5 g
13水	○	ごはん	つくねバーグ	かぶのかおりつけ キャベツのみそしる	牛乳,鶏肉,大豆,たまご,油揚げ,み そ	七分つき米,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,だいこん, キャベツ,えのきたけ,ながねぎ	560 kcal 24.4 g 17.7 g 2.4 g
14木	○	カレーうどん	ちくわの いそべあげ	ハムサラダ	牛乳,豚肉,焼き竹輪,あおのり,ハ ム	うどん,油,薄力粉,でん粉,薄力粉, 油,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	596 kcal 24.6 g 20.5 g 4.5 g
15金	○	グリーンピース ごはん	とうふの ピザやき	だいこんのみそしる セミノール  1ねんせい グリーンピースのさやむき	牛乳,わかめ,豆腐,豚肉,チーズ,油 揚げ,わかめ,みそ	七分つき米,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,だいこん,セミノール	592 kcal 25.3 g 21.0 g 2.7 g
18月	○	レタス チャーハン	かつおの いそあげ	わかめスープ れいとうみかん	牛乳,たまご,ハム,しらす,カツオ, あおのり粉,ベーコン,豆腐,わか め	七分つき米,麦,油,でん粉,砂糖	しょうが,ながねぎ,レタス,たけ のこ,にんじん,干し椎茸,玉葱, みかん	582 kcal 28.2 g 17.9 g 2.4 g
19火	○	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	七分つき米,バター,でん粉,薄力 粉,油,じゃがいも	にんじん,ながねぎ,しょうが,玉 葱,キャベツ,こまつな	610 kcal 22.9 g 23.5 g 2.2 g
20水	○	ちゅうか おこわ	いかの しょうがやき	はるさめサラダ にらたまスープ	牛乳,豚肉,いか,ハム,たまご	七分つき米,もち米,ごま油,砂糖, 春雨,でん粉	干し椎茸,たけのこ,にんじん, しょうが,きゅうり,キャベツ,玉 葱,にら	565 kcal 26.1 g 17.8 g 2.7 g
21木	○	いちご ジャムパン	ホキのグラタン	フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳,ホキ,ベーコン,牛乳,チーズ, ハム,鶏肉,レンズまめ	パン,油,薄力粉,バター,パン粉,砂 糖,じゃがいも	いちごジャム,玉葱,ほうれんそ う,キャベツ,きゅうり,にんじ ん,しょうが,ながねぎ	564 kcal 28.3 g 23.8 g 3.0 g
22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 くたくさんみそしる	牛乳,のり,鮭,おかか,油揚げ,わか め,みそ	七分つき米,砂糖,でん粉,油,じゃ がいも	しょうが,ほうれんそう,もやし, だいこん,玉葱,にんじん,なが ねぎ	578 kcal 25.6 g 16.5 g 2.7 g
26火	○	キーマカレー		おかかサラダ メロン	牛乳,豚肉,レンズ豆,ハム,糸こん ぶ,おかか	七分つき米,麦,油	にんにく,しょうが,にんじん,玉 葱,ピーマン,トマト,キャベツ, きゅうり,メロン	591 kcal 23.2 g 16.6 g 1.8 g
27水	○	スパゲッティミートソース		スナックえんどう まっちゃんケーキ	牛乳,豚肉,レンズ豆,大豆,たまご, 牛乳	スパゲティー,オリーブ油,油,薄 力粉,バター,砂糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじ ん,セロリー,トマト,スナックえ んどう	619 kcal 25.7 g 18.6 g 2.1 g
28木	○	ひじきごはん	そらまめと じゃがいもの チーズやき	ごまあえ とうふのすましじる  2ねんせい そらまめのさやむき	牛乳,干ひじき,油揚げ,鶏肉,ツナ, チーズ,鶏肉,豆腐	七分つき米,麦,油,砂糖,じゃがい も,マヨネーズ,ごま	ごぼう,にんじん,絹さや,コー ン,そら豆,こまつな,キャベツ, だいこん,えのきたけ,ながねぎ	583 kcal 25.0 g 20.7 g 2.7 g
29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	七分つき米,薄力粉,パン粉,油,こ んにやく,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	604 kcal 26.4 g 18.4 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。

