



5月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

児童数

令和5年

西東京市立谷戸第二小学校

| 日 | 飲物 | 主 食 お か ず ・ デザート | 赤の仲間・ おもにからだをつくる もとなる食品 | 黄の仲間・ おもにエネルギーのも となる食品 | 緑の仲間・ おもにからだの調子を整 える食品 | エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量 |
|-----|----|---|---|---|--|---------------------------------------|
| 1月 | | コーンピースごはん とりにくのからあげ かいそうサラダ さわにわん | 飲用牛乳,鶏肉,豚肉 | 米,麦,かたくり粉,小麦粉, 油,砂糖 | とうもろこし,グリーンピース, にんにく,しょうが,にんじん, きゅうり,だいこん,ごぼう,長ねぎ | 603 kcal 24.4 g 20.6 g 2.7 g |
| 2火 | | さんさいうどん ポテトサラダ おちゃケーキ | 飲用牛乳,鶏肉,油揚げ, たまご,調理用牛乳 | うどん,油,じゃがいも,砂糖, マヨネーズ,マーガリン, 小麦粉,小豆 | にんじん,わらび,ぜんまい, たけのこ,長ねぎ,玉ねぎ, きゅうり | 577 kcal 18.5 g 24.5 g 2.7 g |
| 8月 | | ちゅうかちまき レタスのちゅうかおひたし ワンタンスープ | 飲用牛乳,焼き豚, ツナ,豚肉 | もち米,ごま油,砂糖, 油,ワンタン | 干しいたけ,にんじん,レタス, キャベツ,だいこん,きゅうり, しょうが,たけのこ,はくさい, 長ねぎ | 588 kcal 20.7 g 16.0 g 2.7 g |
| 9火 | | まめごはん ちくさやき ゆかりあえ えのきとだいこんのみそしる | 飲用牛乳,豚肉,大豆,鶏肉, 干しひじき,たまご, 油揚げ,みそ | 米,麦,油,砂糖 | にんじん,さやいんげん,玉ねぎ, ほうれんそう,キャベツ,かぶ, かぶの葉,しそ,だいこん, えのきたけ,長ねぎ | 602 kcal 28.3 g 21.6 g 3.2 g |
| 10水 | | はちみつレモントースト シャラータ グヤーシュ | 飲用牛乳,豚肉 | パン,はちみつ,マーガリン, 砂糖,油,じゃがいも | レモン,キャベツ,玉ねぎ,きゅうり, にんにく,しょうが,にんじん, セロリー,マッシュルーム, 赤ピーマン,黄ピーマン,トマト | 609 kcal 23.2 g 24.3 g 3.0 g |
| 11木 | | ごぼういりそぼろごはん ししゃものフライ きりほしだいこんのごますあえ わかたけしる | 飲用牛乳,豚肉, ししゃも,鶏肉,わかめ | 米,麦,砂糖,小麦粉,パン粉, 油,ごま | ごぼう,しょうが,切干しだいこん, にんじん,もやし,こまつな, たけのこ,えのきたけ,長ねぎ | 627 kcal 28.4 g 22.3 g 2.8 g |
| 12金 | | やきそば ちゅうかコーンスープ ニューサマーオレンジ | 飲用牛乳,豚肉,青のり, 鶏肉,たまご | 中華麺,油,ごま油,かたくり粉 | しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ, にんじん,もやし,干しいたけ, とうもろこし,ほうれんそう, 長ねぎ,ニューサマーオレンジ | 602 kcal 22.3 g 25.8 g 2.9 g |
| 15月 | | なめし いかのかりんとうあげ うめおかかあえ なまあげのみそしる | 飲用牛乳,いか, かつおぶし,生揚げ,みそ | 米,麦,ごま油,上新粉, かたくり粉,油,砂糖 | こまつな,しょうが,キャベツ, きゅうり,もやし,にんじん,梅干し, だいこん,えのきたけ,長ねぎ | 602 kcal 24.2 g 20.6 g 2.7 g |
| 16火 | | シーフードクリームライス コールスローサラダ レタスのスープ | 発酵乳,鶏肉,えび, いか,ほたてがい, 調理用牛乳,生クリーム, チーズ,ベーコン | 米,麦,マーガリン,油, 小麦粉,砂糖 | しょうが,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ, とうもろこし,セロリー,レタス | 678 kcal 26.1 g 20.2 g 3.2 g |
| 17水 | | じゃごごはん あげだしとうふ さんしょくなます みそけんちんじる | 飲用牛乳,ちりめんじゃこ, 豆腐,鯉節,豚肉,みそ | 米,麦,ごま,小麦粉,かたくり粉, コーンスターチ,油,砂糖, じゃがいも,こんにゃく | 長ねぎ,だいこん,にんじん, きゅうり,ごぼう,しめじ, ほうれんそう | 607 kcal 20.3 g 21.9 g 2.8 g |
| 18木 | | ホットドッグ わふうチャウダー フルーツポンチ | 飲用牛乳,ウインナー,豚肉, ベーコン,大豆,調理用牛乳, みそ | パン,油,じゃがいも, 小麦粉,マーガリン, ごま,砂糖 | キャベツ,しょうが,だいこん, にんじん,ごぼう,ごま,長ねぎ, みかん缶詰,ハイン缶詰,黄桃缶詰 | 636 kcal 23.0 g 22.0 g 2.7 g |
| 19金 | | わかめごはん かつおのたつたあげ やさいのこんぶあえ たまごスープ | 飲用牛乳,かつお, 昆布,鶏肉,豆腐,たまご | 米,麦,上新粉,かたくり粉,油 | しょうが,はくさい,にんじん, こまつな,玉ねぎ,干しいたけ, ほうれんそう | 603 kcal 31.1 g 19.0 g 2.5 g |
| 22月 | | むぎごはん はるやさいカレー ビーンズサラダ メロン | 飲用牛乳,鶏肉,大豆, 白いんげんまめ | 米,麦,油,じゃがいも, 小麦粉,マーガリン, 砂糖,マヨネーズ | にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,アスパラガス, りんご,えだまめ,きゅうり, とうもろこし,メロン | 643 kcal 19.6 g 21.2 g 2.6 g |
| 23火 | | たかなごはん たけのこのひこすり タイピーエン | 飲用牛乳,油揚げ,鶏肉, みそ,豚肉,うすら卵, いか,えび | 米,もち米,ごま油, 油,砂糖,はるさめ | しょうが,たかな漬,長ねぎ, にんじん,玉ねぎ,たけのこ, キャベツ,にんにく,はくさい, もやし,きくらげ,チンゲン菜 | 602 kcal 24.6 g 22.2 g 2.6 g |
| 24水 | | オリエンタルスパゲッティー ツナサラダ オレンジスフレ | 飲用牛乳,ベーコン,豚肉, ツナ,チーズ, たまご,生クリーム | スパゲティ,油,砂糖,小麦粉 | にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ, 干しいたけ,青ピーマン, 赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ, きゅうり,もやし,みかん缶詰 | 625 kcal 21.5 g 28.7 g 2.6 g |
| 25木 | | ごはん ピリからにくじゃが はるキャベツのみそしる ひじきふりかけ | 飲用牛乳,干しひじき, 豚肉,みそ | 米,麦,ごま油,じゃがいも, しらたき,砂糖 | にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, キャベツ,長ねぎ,こまつな,しそ | 621 kcal 19.4 g 17.4 g 2.4 g |
| 26金 | | むぎごはん スタミナにくだため ビーフンスープ れいとうみかん | 飲用牛乳,豚肉,ベーコン | 米,麦,ごま油,油,砂糖, ごま,かたくり粉,ビーフン | にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, 長ねぎ,キャベツ,にら,干しいたけ, はくさい,こまつな,みかん | 642 kcal 25.9 g 19.2 g 2.4 g |
| 30火 | | ココアあげパン アスパラのサラダ ABCスープ | 飲用牛乳,きな粉,鶏肉 | パン,油,砂糖,油,マカロニ | きゅうり,にんじん,キャベツ, アスパラガス,玉ねぎ,セロリー, こまつな | 603 kcal 20.0 g 24.4 g 2.7 g |
| 31水 | | こまつなちゃめし さばのしおやき そくせきづけ しんたまねぎのみそしる | 飲用牛乳,さば, 油揚げ,みそ | 米,麦,ごま油,じゃがいも | こまつな,キャベツ,にんじん, かぶ,きゅうり,玉ねぎ, えのきたけ,長ねぎ | 602 kcal 25.1 g 26.7 g 2.9 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> 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。

こまつな・ほうれんそう・レタス・だいこん・きゅうり・キャベツ