



# 5月献立表



ランチョンマット  
を忘れずに

児童数

令和6年

西東京市立谷戸第二小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	○	わかめごはん	ひじきいり たまごやき	だいこんサラダ はるキャベツのみそしる	牛乳,豚肉,干ひじき, たまご,油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,油,砂糖	にんじん,玉ねぎ,だいこん, 干しいたけ,さやいんげん, きゅうり,キャベツ,長ねぎ, えのきだけ,こまつな	602 kcal 25.8 g 20.5 g 2.4 g
2木	○	さんさいうどん	あげごぼうサラダ おちゃケーキ	あげごぼうサラダ おちゃケーキ	牛乳,鶏肉,油揚げ,かまぼこ, 大豆,たまご,調理用牛乳	うどん,油,砂糖,小麦粉, バター,小豆	にんじん,たけのこ,山菜, しめじ,えのきだけ,長ねぎ, ごぼう,キャベツ, こまつな,玉ねぎ	603 kcal 23.1 g 21.8 g 2.7 g
7火	○	ツナドッグ	わかめサラダ マカロニのクリームに	わかめサラダ マカロニのクリームに	牛乳,ツナ,チーズ,わかめ, ベーコン,鶏肉,調理用牛乳	パン,マヨネーズ,砂糖,油, ごま油,バター,ごま, 小麦粉,マカロニ	とうもろこし,玉ねぎ, きゅうり,だいこん,もやし, にんじん,マッシュルーム, しょうが	649 kcal 27.7 g 29.5 g 2.6 g
8水	○	ゴヤーの日 シシジューシー	ゴヤー チャンブルー	もすくスープ シークアサーゼリー	牛乳,豚肉,昆布,豆腐, たまご,鶏肉,もすく	米,麦,油,ごま,砂糖,ごま油, はちみつ	しょうが,ごぼう,にんじん, 長ねぎ,にがり,玉ねぎ, えのきだけ,こまつな, シークアサー果汁,バイン	631 kcal 25.1 g 24.2 g 2.4 g
9木	○	たけのこ ちらしずし	つくねやき	おかひじきあえ こんさいとうにゅうじる	牛乳,油揚げ,鶏肉,豚肉, たまご,豆腐,みそ,豆乳	米,油,パン粉,しらたき, 砂糖,ごま油,さつまいも, こんにゃく	たけのこ,干しいたけ, にんじん,長ねぎ,しょうが, おかひじき,きゅうり,キャベツ, ごぼう,だいこん,しめじ	619 kcal 25.4 g 22.1 g 2.3 g
10金	は つ こ う	ごはん	ツナいりキッ シュ	スープカレー だいすとじゃこのあまから	発酵乳,大豆,ちりめんじゃこ, たまご,生クリーム,ツナ, チーズ,ベーコン,鶏肉	米,でん粉,油,砂糖,ごま, じゃがいも	玉ねぎ,さやいんげん,にんじん, ほうれんそう,マッシュルーム, にんにく,しょうが,かぼちゃ, セロリ,トマト	654 kcal 28.2 g 17.7 g 2.1 g
13月	○	ごぼう そぼろごはん	ししゃも フライ (1,2ねん1こ, 3年~2個)	きりぼしだいこんの ごますあえ わかたけしる	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,にんじん, 切干しいたけ,もやし, こまつな,たけのこ, えのきだけ,長ねぎ	635 kcal 28.2 g 23.2 g 2.7 g
14火	○	レタスチャーハン	ハンパンジー サラダ	ちゅうかスープ	牛乳,焼き豚,たまご,鶏肉	米,麦,油,ごま油,砂糖,ごま, 練りごま,はるさめ	にんじん,干しいたけ,長ねぎ, 青ピーマン,レタス,きゅうり, キャベツ,もやし,しょうが, だいこん,しめじ,青梗菜,きくらげ	600 kcal 21.9 g 17.4 g 2.7 g
15水	○	スパゲッティーカレーミートソース	はるキャベツのサラダ チーズケーキ	はるキャベツのサラダ チーズケーキ	牛乳,豚肉,粉チーズ,たまご, クリームチーズ,生クリーム	スパゲッティー,油,バター, 小麦粉,砂糖,ごま油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり	669 kcal 25.2 g 29.8 g 2.3 g
16木	○	やとに体育まつり応援献立 疲労回復! まめいり ひじきごはん	とりにくの うめしそフライ	じゃこだいこんサラダ わかめたまごスープ	牛乳,ひじき,油揚げ,大豆, 鶏肉,鰹節,ちりめんじゃこ, ベーコン,たまご,わかめ	米,麦,こんにゃく,小麦粉, パン粉,油,砂糖,ごま, でん粉,ごま油	ごぼう,にんじん,干しいたけ, 梅干し,しそ菜,だいこん, きゅうり,玉ねぎ,しょうが, きくらげ,長ねぎ	646 kcal 29.2 g 25.6 g 2.5 g
17金	○	えびクリームソースライス	パリパリサラダ レタスのスープ	パリパリサラダ レタスのスープ	牛乳,えび,鶏肉,調理用牛乳, 生クリーム,ベーコン	米,麦,バター,小麦粉,油, ワントンの皮千切り,砂糖	にんじん,マッシュルーム, 玉ねぎ,キャベツ,もやし, とうもろこし,こまつな, セロリ,レタス,しょうが	639 kcal 23.3 g 21.8 g 2.7 g
20月	○	やとに体育まつり応援献立 疲労回復! むぎごはん	ぶたキムチに	レタスのちゅうかあえ かんぎつるい	牛乳,豚肉,豆腐,ツナ	米,麦,油,しらたき,砂糖, でん粉,ごま油	こまつな,にんじん,しめじ, だいこん,長ねぎ,レタス, はくさいキムチ漬,け, きゅうり,美生柑	605 kcal 22.4 g 22.0 g 2.2 g
21火	○	わかめうどん	はるやさいの かきあげ	フルーツみつつまめ	牛乳,わかめ,鶏肉,かまぼこ, 油揚げ,大豆,赤えんどう豆	うどん,小麦粉,でん粉, 油,砂糖	干しいたけ,にんじん,長ねぎ, ほうれんそう,玉ねぎ,たけのこ, さやえんどう,黄桃缶詰, バイン缶詰,みかん缶詰	601 kcal 20.2 g 21.5 g 2.6 g
22水	○	カリカリ キムチ チャーハン	やとに体育まつり応援献立 疲労回復! あげぎょうざ	ちゅうかコーンスープ	牛乳,豚肉,ベーコン豆腐, たまご	米,麦,油,ごま油,ごま, ぎょうざの皮,でん粉	にんにく,にんじん,つぼ漬け, 長ねぎ,はくさいキムチ漬, キャベツ,とうもろこし,しょうが, にら,干しいたけ,ほうれんそう	629 kcal 22.5 g 23.2 g 2.3 g
23木	○	やとに体育まつり応援献立 スタミナアップ! ガーリック トースト	とりにくの トマトに	マカロニサラダ かんぎつるい	牛乳,鶏肉,大豆	パン,油,じゃがいも,砂糖, 小麦粉,マカロニ,マヨネーズ	にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,長ねぎ, しょうが,きゅうり,キャベツ, とうもろこし,甘夏みかん	602 kcal 24.6 g 24.2 g 2.5 g
24金	○	やとに体育まつり前日 スタミナアップ! ごはん	スタミナ にくいため	コーンポテト れいとうみかん	牛乳,豚肉,みそ	米,油,ごま,砂糖,ごま油, でん粉,じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,もやし, 青ピーマン,赤ピーマン, にら,とうもろこし,冷凍みかん	638 kcal 22.0 g 16.4 g 2.3 g
28火	○	むぎごはん	キーマーカレー	パリパリポテトサラダ さわやかバインゼリー	牛乳,豚肉,大豆	米,麦,油,バター,小麦粉, じゃがいも,油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,青ピーマン,トマト, キャベツ,きゅうり,もやし, バイン缶詰	664 kcal 19.8 g 20.4 g 2.1 g
29水	○	ごはん	とりにくの マリネ	にくじゃが だいこんのみそしる	牛乳,鶏肉,豚肉,みそ	米,でん粉,油,しらたき, じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン, 青ピーマン,しょうが,にんじん, さやいんげん,だいこん, えのきだけ,長ねぎ	651 kcal 23.6 g 21.1 g 2.1 g
30木	○	チキンライス	たまごの スパイシー ココット	こまつなスープ	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご, チーズ,豆腐	米,バター,油	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース, マッシュルーム,しめじ, 長ねぎ,こまつな,しょうが	644 kcal 28.9 g 26.1 g 2.7 g
31金	○	わかめ ピースごはん	かつおの たつたあげ	やさいのこんぶあえ たまごスープ	牛乳,かつお,昆布,鶏肉, 豆腐,たまご	米,麦,小麦粉,でん粉,油	グリーンピース,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	614 kcal 29.3 g 19.1 g 2.4 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!  
レタス・こまつな・ほうれんそう・だいこん・ながねぎ・きゅうり

