



5月献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7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木	○	わかたけうどん 八十八夜		あげごぼうサラダ おちゃケーキ	牛乳,わかめ,鶏肉,油揚げ, 大豆,たまご,調理用牛乳	うどん,油,練りごま,小麦粉, バター,砂糖,甘納豆	干しいたけ,にんじん, たけのこ,長ねぎ,ごぼう, キャベツ,こまつな,玉ねぎ	606 kcal 22.6 g 22.7 g 2.4 g
2金	はっとう う	ごはん	ハンバーグ デミグラスソース	ガーリックポテト ふんわりたまごスープ	発酵乳,豚肉,調理用牛乳, 大豆,ベーコン,鶏肉, 粉チーズ,たまご	米,油,パン粉,でんぷん, 砂糖,じゃがいも,バター	玉ねぎ,マッシュルーム, にんじん,こまつな, とうもろこし,しょうが	622 kcal 25.5 g 16.1 g 2.4 g
7水	○	ツナドッグ		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,ごま,バター, 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 27.8 g 29.5 g 2.6 g
8木	○	シシジュシー	ゴーヤ チャンプルー	もずくスープ シークワーサーゼリー	牛乳,豚肉,たまご,昆布, 豆腐,鶏肉,もずく	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, えのきたけ,こまつな, シクワサー果汁, レモン果汁,バイン缶詰	628 kcal 25.8 g 24.7 g 2.5 g
9金	○	ごはん	うどのかきあげ	ゆかりあえ ごじる	牛乳,のり,さつま揚げ, 豚肉,大豆,みそ	米,砂糖,小麦粉,米粉, 油,さといも,こんにゃく	玉ねぎ,にんじん,うど, キャベツ,だいこん, ゆかり,ごぼう,長ねぎ	636 kcal 20.8 g 21.2 g 2.7 g
12月	○	はるやさいの クリームスパゲティー		ミネラルたっぷりサラダ チーズケーキ	牛乳,鶏肉,ベーコン,大豆, 調理用牛乳,くきわかめ, クリームチーズ,たまご, 生クリーム	スパゲティー,オリーブ油, 油,小麦粉,バター,ごま,砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん, アスパラガス,キャベツ, ごぼう,きゅうり, とうもろこし	653 kcal 23.2 g 27.9 g 2.1 g
13火	○	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 わかたけじる	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, 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	615 kcal 28.2 g 20.9 g 2.7 g
14水	○	ごはん	ほうれんそうの キッシュ	だいすいとじゃこのあまから スープカレー	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ, たまご,生クリーム, ベーコン,チーズ,鶏肉	米,でんぷん,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, セロリー,トマト	676 kcal 28.5 g 25.7 g 2.5 g
15木	○	やとに体育まつり応援献立 むぎごはん		疲労回復! レタスのちゅうかあえ かんきつるい	牛乳,豚肉,ツナ,豆腐	米,麦,油,しらたき, 砂糖,でんぷん,ごま油	こまつな,にんじん,しめじ, だいこん,長ねぎ, はくさい,キムチ漬け, レタス,きゅうり,柑橘類	605 kcal 22.4 g 22.0 g 2.3 g
16金	○	わかめ ピースごはん	ひじきいり たまごやき	だいこんサラダ キャベツのみそしる	牛乳,豚肉,ひじき,たまご, 油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,油,砂糖	グリーンピース,にんじん,玉ねぎ, 干しいたけ,さやいんげん, だいこん,きゅうり,キャベツ, えのきたけ,長ねぎ,こまつな	603 kcal 25.8 g 20.4 g 2.4 g
19月	○	ジャージャーめん		やさいチップス にらたまスープ	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉,たまご	中華麺,油,砂糖,でんぷん, ごま油,じゃがいも, さつまいも	きゅうり,にんにく,しょうが, 干しいたけ,にんじん, たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ, れんこん,さくらげ,にら	645 kcal 25.0 g 22.8 g 2.9 g
20火	○	やとに体育まつり応援献立 まめひじき ごはん		疲労回復! じゃこサラダ すりごまみそしる	牛乳,ひじき,油揚げ,大豆, 鶏肉,鰹節,ちりめんじゃこ, 鰹節,豆腐,みそ	米,麦,油,こんにゃく, 砂糖,小麦粉,パン粉, ごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,干しいたけ, 梅ぼし,しそ葉,だいこん, きゅうり,玉ねぎ,こまつな	613 kcal 30.0 g 21.4 g 2.8 g
21水	○	やとに体育まつり応援献立 ガーリック トースト		疲労回復! チキントマト シチュー	牛乳,鶏肉,大豆	パン,油,バター,オリーブ油, じゃがいも,砂糖,小麦粉, マカロニ,マヨネーズ, はちみつ	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,レモン果汁, みかん缶詰	629 kcal 24.2 g 24.2 g 2.5 g
22木	○	やとに体育まつり応援献立 ごはん		スタミナアップ! スタミナ にくいため	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉	米,油,ごま,砂糖,ごま油, でんぷん,じゃがいも, バター,はるさめ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,もやし, ピーマン,赤ピーマン,にら, とうもろこし,長ねぎ,こまつな	657 kcal 23.8 g 18.1 g 2.9 g
23金	○	やとに体育まつり応援献立 むぎごはん		スタミナアップ! まめまめ チキンカツカレー	牛乳,豚肉,大豆,ひよこめめ, 鶏肉,ひじき,くきわかめ	米,麦,油,小麦粉, 砂糖,パン粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,セロリー,トマト, とうもろこし,キャベツ, こまつな,冷凍みかん	694 kcal 25.5 g 21.4 g 2.4 g
27火	○	てりやきバーガー		ペッパーチーズポテト ABCミネストローネ	牛乳,鶏肉,ハム,大豆,チーズ, ベーコン,ウィンナー	パン,砂糖,でんぷん, マヨネーズ,バター, じゃがいも,油,マカロニ	しょうが,キャベツ, とうもろこし,にんにく, にんじん,玉ねぎ,セロリー, トマト	612 kcal 28.9 g 27.2 g 2.8 g
28水	○	むぎごはん	ハヤシ シチュー	わかめサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,粉チーズ, 生クリーム,ちりめんじゃこ, わかめ,ヨーグルト	米,麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん, 玉ねぎ,セロリー,トマト, キャベツ,だいこん, 黄桃缶詰,バイン缶詰,みかん缶詰	659 kcal 22.3 g 20.5 g 2.5 g
29木	○	ちゅうかたきこみごはん		パリパリサラダ はるさめとたまごのスープ	牛乳,えび,豚肉,鶏肉,たまご	米,油,ごま,ごま油, ワントンの皮,砂糖, はるさめ,でんぷん	にんじん,たけのこ, さやいんげん,干しいたけ, キャベツ,とうもろこし, きゅうり,長ねぎ,さくらげ	602 kcal 22.0 g 21.2 g 2.5 g
30金	○	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,でんぷん,油,砂糖, しらたき,じゃがいも	玉ねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン, ピーマン,しょうが,にんじん, さやいんげん,だいこん, えのきたけ,長ねぎ	633 kcal 23.3 g 21.0 g 2.1 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

