



5月献立表



ランチョンマット
を忘れずに



令和8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金	はっとう ゆ	スパゲッティカレーミートソース 八十八夜		キャベツのサラダ おちゃケーキ	発酵乳,豚肉,あずき, たまご,調理用牛乳	スパゲティー,オリーブ油, 油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	605 kcal 21.3 g 19.2 g 2.4 g
7木	○	ツナピラフ	カレーコロッケ	レタスのたまごスープ かんぎつるい	牛乳,ツナ,豚肉, 鶏肉,たまご	米,バター,じゃがいも, 油,小麦粉,パン粉, ごま油,かたくり粉	にんじん,とうもろこし, グリーンピース,玉ねぎ, しょうが,レタス,長ねぎ, こまつな,オレンジ	612 kcal 23.1 g 19.9 g 2.7 g
8金	○	ゴヤーの日 シシジューシー	ゴヤー チャンプルー	もすくスープ シークワサーゼリー	牛乳,豚肉,昆布,豆腐, たまご,鶏肉,もすく,寒天	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, にがり,玉ねぎ,長ねぎ, えのきたけ,こまつな, スイクアサー果汁, レモン果汁,バイン缶	600 kcal 23.0 g 22.8 g 2.2 g
11月	○	まめいり ひじきごはん	ししゃもの ごまやき	うどのすみそあえ むらくもじる	牛乳,ひじき,油揚げ, 大豆,ししゃも,わかめ, かまぼこ,味噌,鶏肉, 豆腐,たまご	米,油,こんにゃく,砂糖, 小麦粉,ごま,すりごま, 練りごま,かたくり粉	ごぼう,にんじん,干しいたけ, うど,きゅうり,キャベツ, たけのこ,えのきたけ, しめじ,こまつな,長ねぎ	601 kcal 29.6 g 20.8 g 2.7 g
12火	○	ごはん	わふう ハンバーグ	ゆかりづけ すりごまみそしる のりのつくだに	牛乳,のり,豆腐,豚肉, ひじき,油揚げ,味噌	米,砂糖,油,パン粉, じゃがいも,ごま	しょうが,玉ねぎ,にんじん, にんにく,マッシュルーム, だいこん,キャベツ,ゆかり, しめじ,えのきたけ,長ねぎ, こまつな	640 kcal 27.9 g 22.1 g 2.6 g
13水	○	こめこパン	マカロニ グラタン	さくさくスナッフえんどう しろいんげんまめの トマトスープ	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, チーズ,粉チーズ, ベーコン,白いんげん豆	米粉,マカロニ,油, 小麦粉,バター,パン粉, じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,マッシュルーム, スナッフえんどう,にんじん, 玉ねぎ,キャベツ,セロリー, にんにく,しょうが,トマト	606 kcal 28.2 g 25.3 g 2.5 g
14木	○	ざっこくごはん	とりにくと ごぼうの あげに	カリカリじゃこサラダ たまねぎのみそしる	牛乳,鶏肉,わかめ, ちりめんじゃこ, 豆腐,味噌	米,麦,もちきび,赤米,ごま, かたくり粉,こんにゃく, 砂糖,油,ごま油,じゃがいも	しょうが,ごぼう,さやいんげん, だいこん,にんじん,きゅうり, キャベツ,こまつな,玉ねぎ	611 kcal 25.8 g 20.4 g 2.6 g
15金	○	ばらてんどん		おかひじきのサラダ かきたまじる	牛乳,えび,鶏肉, かまぼこ,豆腐,たまご	米,小麦粉,砂糖, かたくり粉,油	まいたけ,おかひじき,だいこん, きゅうり,たけのこ,にんじん, 干しいたけ,こまつな,長ねぎ	604 kcal 28.5 g 20.2 g 2.2 g
18月	○	やとに体育まつり応援献立 疲労回復!			牛乳,鶏肉,大豆	パン,バター,オリーブ油, 油,じゃがいも,砂糖, 小麦粉,ワンタンの皮	にんにく,玉ねぎ,にんじん, しょうが,マッシュルーム, キャベツ,とうもろこし, こまつな,マンダリンオレンジ	651 kcal 24.7 g 27.4 g 2.4 g
19火	○	やとに体育まつり応援献立 疲労回復!			牛乳,のり,鶏肉, 味噌,豚肉,豆腐	米,ごま油,ごま,砂糖, 油,さつまいも,トッポギ, はるさめ	にんにく,しょうが,玉ねぎ, キャベツ,にんじん, 万能ねぎ,長ねぎ,こまつな	620 kcal 23.1 g 18.8 g 2.3 g
20水	○	やとに体育まつり応援献立 スタミナアップ!			牛乳,ちりめんじゃこ, 大豆,たまご,生クリーム, ツナ,チーズ,ベーコン,鶏肉	米,かたくり粉,油, 砂糖,ごま,じゃがいも	玉ねぎ,さやいんげん,こまつな, にんじん,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	662 kcal 28.2 g 23.8 g 2.4 g
21木	○	やとに体育まつり応援献立 疲労回復!			牛乳,豚肉,味噌,のり, 調理用牛乳,たまご, チーズ	中華めん,油,ごま油, 砂糖,ごま,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,はくさい,もやし, 長ねぎ,白菜キムチ漬け, にら,ほうれんそう	642 kcal 23.4 g 25.4 g 2.6 g
22金	○	やとに体育まつり応援献立 スタミナアップ!			牛乳,豚肉,大豆, ひよこまめ	米,麦,油,砂糖,小麦粉, ごま油,ごま	にんにく,しょうが,セロリー, 玉ねぎ,にんじん,青ピーマン, 切干大根,こまつな, きゅうり,もやし,みかん	617 kcal 22.4 g 18.2 g 2.0 g
26火	○	ツナチーズドッグ		カレーポトフ りんごゼリー	牛乳,ツナ,チーズ,ベーコン, 鶏肉,ウィンナー,寒天	パン,マヨネーズ,油, じゃがいも,砂糖	玉ねぎ,とうもろこし, にんじん,キャベツ, りんご果汁,りんご缶詰	605 kcal 25.6 g 28.6 g 2.4 g
27水	○	むぎごはん	ハヤシチュー	マカロニサラダ フルーツポンチ	牛乳,豚肉,生クリーム, 寒天	米,麦,油,小麦粉,バター, 砂糖,マカロニ,マヨネーズ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, にんじん,セロリー,しめじ, マッシュルーム,きゅうり, キャベツ,とうもろこし, みかん缶,バイン缶,桃缶	658 kcal 20.6 g 19.3 g 2.0 g
28木	○	ごはん	あじフライ	キャベツのしょうがあえ けんちんじる	牛乳,あじ,鶏肉, 豆腐,油揚げ	米,小麦粉,こんにゃく, パン粉,油,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, 長ねぎ	618 kcal 27.4 g 19.6 g 2.1 g
29金	○	ゆかりごはん	はつがつおの おろしあえ	にくじゃが はるやさいのみそしる	牛乳,かつお,豚肉, 油揚げ,豆腐,味噌	米,かたくり粉,上新粉, 砂糖,油,じゃがいも, こんにゃく	しそ,にんにく,しょうが,だいこん, こねぎ,にんじん,玉ねぎ, さやいんげん,アスパラガス, かぶ,キャベツ,こまつな, 長ねぎ,えのきたけ	631 kcal 30.4 g 18.9 g 2.0 g

