

5月 よていにこんだてひょう

令和6年度

東久留米市立神宝小学校

日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
1	水	山菜うどん	牛乳	冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	にんじん、みず、わらび、ふき、ながねぎ、だいこん	605 kcal	1日 山菜うどん、 甘納豆入り抹茶ケーキ ふきやわらびといった、 旬の山菜が入ったうどん です。 また、1日は茶摘みの歌 でおなじみ、八十八夜で す。抹茶と甘納豆を使っ て和風なケーキを作ります。
		ゆで豚のごまドレッシング		三温糖、白いりごま、ごま油	豚肉	キャベツ、ホールコーン、 きゅうり、ほうれんそう	24.8 g	
		甘納豆入り抹茶ケーキ		小麦粉、バター、砂糖、くり	牛乳、卵、甘納豆			
2	木	新ごぼうごはん	牛乳	七分づき米、ごま油、三温糖	豚肉	しょうが、ごぼう	581 kcal	また、1日は茶摘みの歌 でおなじみ、八十八夜で す。抹茶と甘納豆を使っ て和風なケーキを作ります。
		焼きししゃも			ししゃも		26.4 g	
		田舎汁		こんにゃく、じゃがいも	油揚げ、豆腐、白みそ、赤み そ	だいこん、にんじん、ながね ぎ		
		青菜のごまあえ		白いりごま、三温糖		ほうれんそう、もやし		
7	火	ごはん	牛乳	七分づき米			643 kcal	2日 新ごぼうごはん 一般的なごぼうは秋から 冬にかけて収穫されま す。春から初夏にかけて 収穫されるごぼうは「新 ごぼう」と呼ばれ、柔ら かく、アクが少ないのが 特徴です。
		さめフライ		油、小麦粉、パン粉	もうかざめ		31.1 g	
		じゃがいものみそ汁		じゃがいも	生揚げ、白みそ、赤みそ	だいこん、たまねぎ		
		ひじきサラダ		サラダ油、三温糖、白いりご ま	ツナ、ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ		
8	水	ピースそぼろごはん	牛乳	七分づき米、砂糖	豚ひき肉	グリーンピース、しょうが	591 kcal	8日 ピースそぼろご飯 生のグリーンピースを使っ た混ぜご飯です。グリーン ピースは冷凍や缶詰など で一年中食べる事ができ ますが、さやからむきた ての生グリーンピースを食 べられるのは、旬である 今の季節だけ！この日は 神宝小1年生にグリーン ピースのさやをむいても らう予定です♪
		きびなご揚げ		油、でんぷん	きびなご		27.2 g	
		けんちん汁		油、じゃがいも、こんにゃ く、ごま油	油揚げ、豆腐	ごぼう、だいこん、にんじ ん、ながねぎ		
		糸寒天のあえ物		三温糖、ごま油、サラダ油、 白いりごま	糸寒天、ツナ	もやし、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ		
9	木	お好み焼き風ナン	牛乳	ナン、マヨネーズ、サラダ油	豚肉、さくらえび、チーズ、 おかか、あおのり	キャベツ、甘酢しょうが	596 kcal	8日 ピースそぼろご飯 生のグリーンピースを使っ た混ぜご飯です。グリーン ピースは冷凍や缶詰など で一年中食べる事ができ ますが、さやからむきた ての生グリーンピースを食 べられるのは、旬である 今の季節だけ！この日は 神宝小1年生にグリーン ピースのさやをむいても らう予定です♪
		豆乳豚汁		じゃがいも、こんにゃく	豚肉、豆腐、豆乳、赤みそ、 白みそ	だいこん、にんじん、ながね ぎ	27.4 g	
		メロン				メロン		
10	金	桜えびのかりかりかき揚げ	牛乳	七分づき米、小麦粉、でん粉、油、 三温糖	さくらえび干し、大豆、卵	ホールコーン、たまねぎ	619 kcal	10日 桜えびのかりかり かき揚げ丼 春が旬の桜えびを使っ てかき揚げを作ります。か き揚げはひとまとめにせ ず、バラバラと仕上げる ので、よりかりかりっ とした食感を楽しめます。
		生揚げのみそ汁		じゃがいも、こんにゃく	生揚げ、わかめ、白みそ、赤 みそ	にんじん、ながねぎ	26.4 g	
		じゃこサラダ		油	ちりめんじゃこ	キャベツ、ほうれんそう、 きゅうり、たまねぎ		
13	月	高野豆腐のそぼろ丼	牛乳	七分づき米、サラダ油、三温 糖	豚ひき肉、凍り豆腐	にんにく、しょうが、ながね ぎ、たけのこ水蒸、にんじん	606 kcal	15日 ゆでそら豆 旬のそらまめをシンプ ルな塩ゆでにしました。2 年生にさやむきをしても らう予定です♪
		荳わかめと卵のスープ		でん粉	鶏肉、荳わかめ、豆腐、卵	えのきたけ、だいこん、ほう れんそう	28.7 g	
		豆じゃこナッツ		でん粉、ひまわり油、三温 糖、アーモンドスティック、 ごま	大豆、ちりめんじゃこ			
14	火	焼き豚炒飯	牛乳	七分づき米、ごま油、サラダ 油	焼き豚、卵	しょうが、ながねぎ、にんじ ん、干し椎茸、グリーンピース	588 kcal	10日 桜えびのかりかり かき揚げ丼 春が旬の桜えびを使っ てかき揚げを作ります。か き揚げはひとまとめにせ ず、バラバラと仕上げる ので、よりかりかりっ とした食感を楽しめます。
		スープワンタン		サラダ油、ワンタンの皮	豚肉	たけのこ水蒸、にんじん、もやし、 きくらげ、ながねぎ、こまつな	22.7 g	
		スパイシーポテト		じゃがいも、ひまわり油				
15	水	中華丼	牛乳	七分づき米、サラダ油、でん 粉、ごま油	豚肉、いか、むきえび、うす らの卵	にんにく、しょうが、たけのこ、チ ンゲン菜、はくさい、たまねぎ、干 し椎茸、きくらげ、にんじん	614 kcal	15日 ゆでそら豆 旬のそらまめをシンプ ルな塩ゆでにしました。2 年生にさやむきをしても らう予定です♪
		のりごまサラダ		白いりごま、ごま油、三温糖	きざみのり	だいこん、きゅうり	26.6 g	
		アロエヨーグルト		はちみつ	ヨーグルト	もも缶、みかん缶、アロエシ ロップ漬		
		ゆでそら豆				そら豆		
16	木	オレンジフレンチトースト	牛乳	パン、砂糖	牛乳、卵、甘納豆	オレンジジュース、マーマ レード	566 kcal	15日 ゆでそら豆 旬のそらまめをシンプ ルな塩ゆでにしました。2 年生にさやむきをしても らう予定です♪
		鮭のトマトクリーム煮		油、じゃがいも、バター、小 麦粉	鮭、いんげん豆ピューレ、牛 乳	たまねぎ	24.3 g	
		コールスローサラダ		油		キャベツ、きゅうり、ホール コーン、たまねぎ		



日	曜日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。）			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
17	金	わかめごはん	牛乳	七分づき米、白いりごま		わかめ	582 kcal	17日 たけのご餃子 たけのこがたっぷり入ったジャンボギョウザです！給食では、直径約14cmの大きなギョウザの皮を使います。なので中の具もたっぷり！また、焼くのではなく、油で揚げてサクッとジュシーに仕上げます♪ 
		たけのご餃子		ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、ひまわり油	豚肉	にんにく、しょうが、たけのこ水蒸、にら	21.3 g	
		中華スープ		春雨、ごま油	豆腐	にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、きくらげ		
		セミノール				セミノール		
20	月	ごはん	牛乳	七分づき米			611 kcal	
		かつおの磯揚げ		でん粉、ひまわり油、砂糖	かつお、あおのり	しょうが	31.2 g	
		きんぴら汁		サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく	豚肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、なごねぎ		
		ゆかりあえ		白いりごま		きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、ゆかり粉		
21	火	ごはん	牛乳	七分づき米			645 kcal	20日 かつおの磯揚げ 春から初夏にとれるかつおは「初がっお」とよばれ、親しまれてきました。揚げてから甘辛いたれと青のりをからめた、ごはんにぴったりのおかずにします。 
		さばのごま味噌焼き		練りごま	さば、白みそ	しょうが	27.4 g	
		肉じゃが		じゃがいも、サラダ油、三温糖、しらたき	豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん		
		おかかあえ		砂糖	おかか	ほうれんそう、もやし		
22	水	きなこ豆乳トースト	牛乳	食パン、砂糖	きなこ、豆乳		595 kcal	22日 チリコンカン トマト、ひき肉、豆を煮込んだアメリカ生まれの料理です。唐辛子が入っているので、ヒリ辛です。 
		チリコンカン		サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉、大豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、セロリ	28.5 g	
		いかのマリネサラダ		三温糖、オリーブ油	いか	にんじん、ホールコーン、きゅうり、パセリ、たまねぎ		
		はっさく				はっさく		
23	木	ごはん	牛乳	七分づき米			633 kcal	23日 チリコンカン トマト、ひき肉、豆を煮込んだアメリカ生まれの料理です。唐辛子が入っているので、ヒリ辛です。 
		八珍豆腐		油、砂糖、でんぷん、ごま油	豆腐、豚肉、いか、えび、うずら卵	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干し椎茸、チンゲン菜	27.2 g	
		バンバンジーサラダ		練りごま、ごま、ごま油、砂糖	鶏肉	きゅうり、もやし、赤ピーマン、にんにく、なごねぎ		
		冷凍みかん				冷凍みかん		
24	金	カレーライス	シリアル	七分づき米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、いんげん豆ピューレ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	633 kcal	24日 カレーライス 運動会応援メニューです。カレーライスで本番への元気をチャージしましょう！お好みてチキンカツをのせて「勝つ」カレーにするのもおすすめです。 
		チキンカツ		小麦粉、ドライパン粉、ひまわり油	鶏肉、卵		27.2 g	
		こんにゃくサラダ		サラダ油、砂糖、こんにゃく	ツナ	こまつな、きゅうり、たまねぎ		
28	火	きんぴらごはん	牛乳	七分づき米、ごま油、砂糖	豚肉	しょうが、ごぼう、にんじん	580 kcal	
		豆あじのから揚げ		油、でんぷん	豆あじ		21.5 g	
		根菜のごま汁		白ごま、こんにゃく、じゃがいも	豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、れんこん、にんじん、こまつな		
		かみかみあえ		油、ごま油	するめいか	もやし、きゅうり		
29	水	コーンピラフ	牛乳	七分づき米、バター		コーン、パセリ	599 kcal	29日 鶏肉のハーブパン粉焼き 鶏肉をにんにく、オリーブオイル、パセリ、ローズマリーなどで下味をつけ、パン粉と粉チーズをのせて焼きます。ちよっとおしゃれな洋風魚料理です。 
		鶏肉のハーブパン粉焼き		オリーブ油、ドライパン粉	鶏肉、チーズ	にんにく、パセリ	25.5 g	
		ポテトチャウダー		サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ、バター	ベーコン、いんげん豆ピューレ、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム		
		小玉すいか				すいか		
30	木	スパゲティペスカトーレ	牛乳	スパゲティ、オリーブ油	あさり、いか、むきえび	にんにく、たまねぎ、トマト缶	595 kcal	
		マセドアンサラダ		じゃがいも、サラダ油、砂糖		にんじん、きゅうり、たまねぎ	25.3 g	
		オレンジチーズケーキ		砂糖、小麦粉	ヨーグルト、クリームチーズ、卵、生クリーム	マーマレード		
31	金	ごはん	牛乳	七分づき米			605 kcal	30日 鶏肉のハーブパン粉焼き 鶏肉をにんにく、オリーブオイル、パセリ、ローズマリーなどで下味をつけ、パン粉と粉チーズをのせて焼きます。ちよっとおしゃれな洋風魚料理です。 
		ほきのごまだれがけ		油、練りごま、砂糖、でんぷん	ほき		27.6 g	
		旬野菜のみそ汁		じゃがいも	油、白みそ、赤みそ	ごぼう、キャベツ、スナップエンドウ		
		アーモンドあえ		砂糖、アーモンド		ほうれんそう、もやし、にんじん		

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。
 ※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。