



5月 予定献立表



令和7年度

小金井市立小金井第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I和替 - たんぱく質
1 木	★新茶★ 五目かけうどん	○	抹茶 ^{まっちゃ} ドーナツ セミノール	牛乳,鶏肉,油揚げ 豆乳,木綿豆腐	冷凍うどん,なたね油 小麦粉,上白糖,揚げ油	玉葱,にんじん,キャベツ こまつな,ねぎ,干し椎茸 セミノール	619 kcal 22.6 g
2 金	★端午の節句★ 五目寿司	○	すまし汁 ^{じゅ} 豆乳ゼリーきなこ黒蜜 ^{くろみつ}	牛乳,油揚げ,たまご むきえび,かまぼこ 木綿豆腐,きな粉	米,三温糖,なたね油,黒砂糖	にんじん,干し椎茸 かんぴょう,さやえんどう ねぎ,こまつな	568 kcal 21.4 g
7 水	★韓国料理★ ビビンバ	○	トックスープ 冷凍みかん ^{れいとう}	牛乳,豚肉,大豆ミート 油揚げ,たまご	米,大麦,三温糖,白いりごま なたね油,トック,ごま油	しょうが,にんにく,ぜんまい こまつな,もやし,にんじん はくさい,にら,はくさいキムチ ねぎ,冷凍みかん	625 kcal 24.2 g
8 木	ごはん	○	豆腐 ^{とうふ} のカレー煮 味噌汁 ^{みそじる} セミノール	牛乳,木綿豆腐,豚肉 むきえび,うすら卵 赤みそ,白みそ	米,なたね油,じゃがいも 三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし,チンゲンツアイ だいこん,ねぎ,こまつな セミノール	616 kcal 24.9 g
9 金	★はしの日・さやむき★ 親子丼 ^{おやこどん}	○	みそけんちん汁 ^{じゅ} ゆでソラマメ	牛乳,鶏肉,たまご 木綿豆腐,赤みそ	米,かたくり粉,三温糖 板こんにゃく,なたね油	玉葱,糸みつば,ごぼう だいこん,にんじん,ねぎ こまつな,そらまめ	651 kcal 27.8 g
12 月	ひじきごはん	○	鮭 ^{さけ} の生姜焼き ^{しょうがや} じゃがいものピリ辛炒め ^{からいた} 味噌汁 ^{みそじる}	牛乳,干ひじき,鶏肉,油揚げ さけ,赤みそ,白みそ	米,系こんにゃく,なたね油 三温糖,板こんにゃく じゃがいも,ごま油	干し椎茸千切り,にんじん しょうが,にんにく さやいんげん,かぶ,玉葱	579 kcal 27.9 g
13 火	麻婆豆腐丼 ^{まーぼー豆腐どん}	○	中華 ^{ちゅうか} コーンスープ セミノール	牛乳,豚肉,木綿豆腐 赤みそ,鶏肉,たまご	米,なたね油,三温糖 ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら とうもろこし,ほうれんそう セミノール	631 kcal 25.1 g
14 水	玄米ごはん ^{げんまい}	○	肉じゃが ^{にく} 味噌汁 ^{みそじる}	牛乳,豚肉,揚げボール もずく,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,玄米,系こんにゃく じゃがいも,なたね油 三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん ねぎ,ほうれんそう	580 kcal 20.9 g
15 木	わかめごはん	○	さば ^{さば} の竜田揚げ ^{たつたあ} 明日葉 ^{あしたば} の辛子和え ^{からしあ} 味噌汁 ^{みそじる}	牛乳,わかめ,さば 木綿豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油	しょうが,にんじん,はくさい あしたば,こまつな,ねぎ	621 kcal 25.9 g
16 金	スパゲティミートソース	りんごジュース	アスパラとコーンのサラダ 手作りチーズケーキ ^{てつく}	豚肉,クリームチーズ 牛乳,豆乳 クリーム,たまご	スパゲッティ,オリーブ油 なたね油,上白糖,小麦粉	りんごジュース,にんにく しょうが,にんじん,玉葱 青ピーマン,マッシュルーム トマトジュース,パセリ,キャベツ きゅうり,とうもろこし アスパラガス,レモン	764 kcal 23.2 g
19 月	胚芽パン ^{はいが}	○	フライドフィッシュ ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳,メルルーサ,ベーコン	胚芽パン,かたくり粉 小麦粉,なたね油,じゃがいも オリーブ油,ABCマカロニ	にんにく,玉葱,パセリ セロリー,にんじん ほうれんそう	647 kcal 28.0 g
20 火	ゆかりごはん	○	ししゃものかりん揚げ ^あ きんぴら ^{じゅ} にらたま汁	牛乳,ししゃも 木綿豆腐,たまご	米,かたくり粉,なたね油 黒砂糖,白いりごま 系こんにゃく,三温糖,ごま油	ゆかり粉,ごぼう,にんじん さやいんげん,ねぎ,にら	601 kcal 24.9 g
21 水	こざかなピラフ	○	イタリアンスープ 大豆入りパリパリゆで野菜 ^{やさい}	牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ 鶏肉,ベーコン,粉チーズ たまご,大豆	米,なたね油,パン粉 三温糖,ワンタンの皮	にんじん,玉葱,マッシュルーム さやいんげん,とうもろこし こまつな,キャベツ	569 kcal 21.7 g
22 木	★小金井和食の日★ 麦ごはん ^{むぎ}	○	魚 ^{さかな} のにんにくみそ焼き ^や きゃべつソテー ^そ 味噌汁 ^{みそじる}	牛乳,まさば,赤みそ 豚肉,わかめ,白みそ	米,大麦,三温糖,ごま油 白いりごま,なたね油 じゃがいも	にんにく,ねぎ,にんじん もやし,キャベツ,玉葱	609 kcal 25.5 g
23 金	大豆のドライカレー ^{だいず}	○	スナップえんどうのサラダ カラマンダリン	牛乳,豚肉,大豆	米,なたね油,三温糖,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,トマトジュース 青ピーマン,キャベツ スナップえんどう とうもろこし,カラマンダリン	710 kcal 24.6 g
26 月	鶏肉とキムチのごはん ^{とりにく}	○	ワンタンスープ にんじんマフィン	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご	米,大麦,なたね油 白いりごま,ワンタン なたね油,ごま油,小麦粉 上白糖,マーガリン,粉糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん はくさいキムチ,こまつな はくさい,もやし,にら しょうが,ねぎ	679 kcal 20.0 g
27 火	玄米ごはん ^{げんまい}	○	いかと大豆のチリソース ^{だいず} ピリ辛きゅうり たまごスープ	牛乳,いか,大豆,鶏肉 木綿豆腐,たまご	米,玄米,かたくり粉 なたね油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ きゅうり,ほうれんそう,玉葱	599 kcal 26.8 g
28 水	黒砂糖パン ^{くろざとう}	○	ポテトグラタン フレンチサラダ	牛乳,ベーコン,豆乳 ピザチーズ	じゃがいも,小麦粉 有塩バター,なたね油 上白糖	玉葱,パセリ,キャベツ にんじん,きゅうり とうもろこし	691 kcal 22.3 g
29 木	麦ごはん ^{むぎ}	○	骨太 ^{ほねぶと} ふりかけ 肉豆腐 ^{にくどうふ} 野菜 ^{やさい} のからし風味 ^{ふうみ}	牛乳,ちりめんじゃこ かつお節,刻み昆布 豚肉,焼き豆腐	米,大麦,白いりごま,三温糖 系こんにゃく,なたね油 上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,ねぎ,もやし こまつな,しょうが	622 kcal 27.3 g
30 金	シーフードピラフ	○	干切り野菜のスープ カレーポテト	牛乳,ベーコン,いか むきえび,大豆	米,大麦,有塩バター じゃがいも,かたくり粉 なたね油	玉葱,にんじん,グリーンピース キャベツ,セロリー,ほうれんそう	601 kcal 23.7 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。