

令和8年度 よていこんだてひょう (令和8年5月分)



日曜	主 食	牛乳	お か す	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
1 金	ちゅうかおこわ 	牛乳	ワンタンスープ しらたまりフルーツポンチ	牛乳(飲用),むぎえび, やきぶた,ぶたにく	せいはくまい,もちごめ, ごまあぶら,ワンタン,サ ラダあぶら,いりごま,し らたまもち,さとう	ほししいたけ,たけのこ,ねぎ, にんじん,もやし,えのきたけ, こまつな,みかんかんづめ, パインかんづめ,おうとうかんづめ	5月5日のこどもの日を祝ってよく食べられるのは、中華まきですが、給食では中華おこわを作ります。おこわに入っているだけのこは、こどもがまっすぐに伸びるように願いが込められている食材です。	605 20.9
7 木	ごはん 	牛乳	いかのねぎみそやき けんちんじる ごまじゃこあえ	牛乳(飲用),いか,みそ, とうふ,ちりめんじゃこ	せいはくまい,はつがげ んまい,ねりごま,こんにゃく, じゃがいも,ごまあぶら, いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ, にんじん,だいこん,ごぼう, キャベツ,きゅうり,もやし, たまねぎ	いかには、食べやすいように切れ目が入っていますが、しょうが、にんにく、ねぎと味噌、酒、みりん、しょうゆで下味をつけて蒸し焼きにします。ごはんのおかずによく合うメニューです。	561 29.6
8 金	こうやとうふのそぼろどん 	牛乳	いなかじる まっちゃかん	牛乳(飲用),とりにく,こう やとうふ,あぶらあげ,こ なかんてん,牛乳(調理用), なまクリーム	せいはくまい,はつがげ んまい,サラダあぶら,さ とう,すりごま,じゃがいも	ほししいたけ,にんじん,ねぎ, だいこん,ごぼう,こまつな	高野豆腐は、戻してからフードプロセッサーで細かくしています。ひき肉や干し椎茸などの具が入ったそぼろを作ります。作った具はご飯に混ぜて仕上げます。	636 25.8
11 月	しせんとうふどん 	牛乳	わかめスープ キャロットかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶ たにく,とりにく,カッ トわかめ,こなかんてん	せいはくまい,はつがげ んまい,サラダあぶら,さ とう,ごまあぶら,かたくり こ,いりごま	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ, ほししいたけ,しょうが,にんにく, たけのこ,えのきたけ, ねぎ,みかんかじゅう	四川豆腐の「四川」とは、中国の地域の名前です。四川の料理は、辛い料理が有名ですが、給食では、辛みを抑えて食べやすい味付けにしています。	603 22.8
12 火	こまつなビスキュイパン 	牛乳	ポトフ ひじきサラダ	牛乳(飲用),牛乳(調理用), たまご,ぶたにく,フ ランクフルト,ひじき	食パン,バター,さとう, こむぎこ,サラダあぶら, じゃがいも,すりごま	こまつな,たまねぎ,にんじん, キャベツ,セロリー, だいこん,きゅうり,とうもろこし	ビスキュイとは、クッキー・ビスケット類を指すフランス発祥の菓子の総称です。生地に、細かくした小松菜を生地に練り込み、パンに塗って焼いて作ります。	619 22.8
13 水	ジャージャーめん 	牛乳	しんじゃがのまるごとあげ からうつけ	牛乳(飲用),ぶたにく, だいす,みそ	むしちゅうかめん,サラダ あぶら,ごまあぶら,さ とう,かたくりこ,じゃがいも, さんおんとう,いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ, たけのこ,ほししい たけ,にんじん,きゅうり, だいこん	まだ小さいじゃがいもを丸ごとから揚げにして味わう季節のメニューです。じゃがいもは、家庭菜園などでも手軽に作れる野菜ですが、3センチ以下の小さいものは食中毒の危険があるため食べないようにしましょう。	584 23.3
14 木	ごはん 	牛乳	さばのぶなかほし こじる いそあえ	牛乳(飲用),さばぶ なかほし,だいす,あぶ らあげ,みそ,きざみのり	せいはくまい,はつがげ んまい,じゃがいも,サ ラダあぶら	ごぼう,だいこん,にんじん, ねぎ,キャベツ,こ まつな,えのきたけ, しめじ,とうもろこし	磯あえは、刻みのりをまぜて食べる和え物です。刻みのりを入れることで、和え物の塩分を減らすと同時に、海藻を食べることが出来ます。	653 33.4
15 金	おやこどん 	牛乳	さわにわん パインかん	牛乳(飲用),とりにく, たまご,ぶたにく,とう ふ,こなかんてん	せいはくまい,はつがげ んまい,さとう,サラダ あぶら,じゃがいも,こ んにゃく	たまねぎ,にんじん,ごぼう, たけのこ,ねぎ,ほ ししいたけ,パインジュース	沢庵とは、肉や野菜などの具がたくさん入った汁ものです。豚肉の他に、野菜が6種類(ごぼう・にんじん・たけのこ・じゃがいも・ねぎ・しいたけ)が入っています。見付けながら食べましょう。	631 26.0
18 月	コーンピラフ 	牛乳	さわらのパンこやき ミネストローネ	牛乳(飲用),さわら, こなチーズ,ベーコン, だいす	せいはくまい,はつがげ んまい,とうにゅう バター,パンこ,オリ ーブあぶら,じゃがいも	とうもろこし,たまねぎ, パセリ,セロリー, にんじん,キャベツ, トマトかんづめ	さわらのパン粉焼きは、さわらに粉チーズを混ぜたパン粉をつけ、焼いて作ります。パン粉のカリッとした風味で魚が苦手でも食べやすいメニューです。	590 27.6
19 火	しんごぼうごはん 	牛乳	きびなごあげ みそしる ごまあえ	牛乳(飲用),ぶたにく, きびなご,とうふ,カッ トわかめ,みそ	せいはくまい,はつがげ んまい,さとう,さん おんとう,いりごま, かたくりこ,しょうし んこ,じゃがいも,すり ごま,ねりごま	ごぼう,にんじん, たまねぎ,ほうれん そう,もやし	新ごぼうご飯は、この時期にしか食べられない、新ごぼうをご飯に入れたメニューです。柔らかく、香りのよい新ごぼうを味わって食べましょう。	585 25.4
20 水	スバグティベスカトーレ 	牛乳	ビーンズサラダ オレンジチーズケーキ	牛乳(飲用),えび,い か,だいす,あおだい す,プレーンヨーグル ト,クリームチーズ, たまご,なまク リーム	ハーフスバグティ, オリーブあぶら,サ ラダあぶら,さん おんとう,いりごま, あぶら,グラニュー とう,マーマレード, こむぎこ	たかのつめ,にんにく, たまねぎ,トマト かんづめ,トマトビ ューレ,トマトペ ースト,きゅうり, キャベツ,にんじん	ベスカトーレの発祥は北イタリアのマッジョーレ湖・ベスカトーレ島と言われています。漁師さんたちが魚などをトマトソースに入れて煮込んだことが始まりです。	605 27.5
21 木	ごはん・のりのつくだに 	牛乳	じゃがいものそぼろに かきたまじる	牛乳(飲用),きざ みのり,ぶたにく, とうふ,たまご	せいはくまい,はつ がげんまい,さ とう,じゃがいも, こんにゃく,サ ラダあぶら,さん おんとう,かたくり こ	たまねぎ,にんじん, しょうが,ほうれん そう,ねぎ	海苔の佃煮は、給食室で、海苔と調味料で調理する、手作りです。ご飯と一緒に、もりもり食べましょう。	594 24.9
22 金	ぶたキムチどん 	牛乳	ちんげんさいの スープ ゆでそらまめ	牛乳(飲用),ぶた にく,とうふ,とり にく	せいはくまい,はつ がげんまい,サ ラダあぶら,さ とう,いりごま, ごまあぶら	にんにく,しょうが, ねぎ,キムチづけ, たまねぎ,にんじん, ら,キャベツ, チンゲンサイ, しめじ,そらまめ	そら豆は、1年生の皆さんに豆をさやから出すお手伝いをしてもらいます。ちょっと苦手な食材かもしれませんが、1年生の皆さんに感謝してしっかり食べましょう。	570 25.2
25 月	さんさいうどん 	牛乳	ゆでやさいご まだれかけ あしたばだんご	牛乳(飲用),とり にく,あぶらあげ, とうふ,きなこ	うどん,いりごま, さとう,ねりごま, しょうしんこ, しらたまご	さんさいミックス, にんじん,ねぎ, ほうれんそう, キャベツ,もやし, あしたばふんまつ	八丈島産の明日葉粉を使って、お団子を作ります。明日葉は、今日新芽を摘んでも、明日にはまた新しい目が出てくると言われるほど生命力が強いことがその名の由来とされています。	590 27.3
26 火	ごはん 	牛乳	みそしる かつおのあまから あげ かぶのレモンふう み	牛乳(飲用),あぶ らあげ,とうふ, みそ,かつお	せいはくまい,はつ がげんまい, じゃがいも, かたくりこ, しょうしんこ, あぶら,さとう, いりごま	こまつな,にんじん, しょうが,かぶ, キャベツ, レモンかじゅう	かつおの甘辛揚げは、素揚げしたじゃがいもと、から揚げにしたかつおを甘辛いタレで味付けしたものです。魚が苦手でも、食べやすいメニューです。	620 29.1
27 水	ツナカレーピラフ 	牛乳	しろいんげん とやさいの スープ じゃがいもの チーズやき	牛乳(飲用),ツナ, しろいんげん, まめ,ぶたにく, ピザチーズ	せいはくまい, とうにゅう バター,サ ラダあぶら, じゃがいも	たまねぎ,にんじん, ピーマン,とうも ろこし,かぶ, キャベツ	ツナカレーピラフは、カレーとバターを入れて炊いたご飯と、ツナ・たまねぎなどをカレー粉で炒めた具を混ぜて作ります。人気メニューの一つです。	563 22.1
28 木	わかめごはん 	牛乳	ししゃも のごまあ げ むらくも じる やさいと ツナの あえもの	牛乳(飲用),た きこみ わかめ, ししゃも, とり にく,たま ご,ツナ	せいはくまい, はつが げんまい, こむぎ こ,いり ごま, あぶら, かたくり こ, ごまあ ぶら	にんじん, えのきた け,ほう れんそう, ねぎ, こまつ な, キャベ ツ,も やし	むらくもじるの卵をふんわり仕上げするには、片栗粉でとろみをつけてから溶き卵を入れます。沸騰させて、ゆっくりと円を描くように卵を入れると上手に作れます。	603 25.1
29 金	ピザトースト 	牛乳	クリームシ チュー かいそう サラダ	牛乳(飲用),ピ ザチ ーズ, とり にく, 牛乳 (調 理 用), なま ク リ ー ム, かい そ う ミ ッ ク ス	しょく ぱん, サ ラ ダ あ ぶ ら, じゃ が い も, こ む ぎ こ, バ タ ー, さ とう, ご ま あ ぶ ら	たま ね ぎ, ピ ー マ ン, マ ッ シ ュ ル ー ム, ト マ ト ビ ュー レ, に ん じ ん, パ セ リ, キ ャ ベ ツ, き ゅう り	十小のピザトーストは、ケチャップを塗ったパンに炒めた具とチーズをのせてオーブンで焼いて作ります。具を炒めるときに、ケチャップを混ぜる方法もあります。別にごろも野菜から水気が出ずに仕上がるため、カリッとした食感になります。	579 24.0

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)③ドレッシング類は別配食の形をとります。④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。