

# 5月のこんだてひょう

令和7年度

令和7年4月30日  
小金井市立前原小学校

日 曜 日	献立名	主 な 材 料			エネルギー / タンパク質
		赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
1 木	牛乳 ＜ 八十八夜献立 ＞ ★けんちんうどん 海藻サラダ 抹茶蒸しパン	牛乳,豚肉,海藻 油揚げ,卵	うどん,こんにやく なたね油,ごま油 小麦粉,有塩バター	だいこん,にんじん,ごぼう ねぎ,こまつな,キャベツ きゅうり,ホールコーン	608 19.9
2 金	牛乳 ご飯 魚の東煮 ★野菜の煮びたし 豆腐のみそ汁	牛乳,メルルーサ 油揚げ,豆腐 わかめ,赤みそ	米,米粉,かたくり粉 なたね油,三温糖 ごま	しょうが,こまつな,ねぎ にんじん,もやし,はくさい	614 27.0
7 水	牛乳 チキンライス ABCスープ 果物(柑橘:清見)	牛乳,鶏肉 ベーコン	米,乳なしマーガリン 三温糖,なたね油 マカロニ	玉葱,にんじん,セロリ いんげん,キャベツ ホールコーン,清見	584 19.3
8 木	牛乳 ★ビビンバ ワンタンスープ のり塩大豆	牛乳,豚肉,鶏肉 大豆,あおのり	米,三温糖,ごま油 ワンタン,なたね油 かたくり粉	にんにく,こまつな,もやし にんじん,にら,はくさい	616 25.0
9 金	牛乳 ★はちみつバタートースト ポークシチュー ボイル野菜	牛乳,豚肉	パン,有塩バター はちみつ,小麦粉 じゃがいも,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,いんげん キャベツ,もやし,きゅうり	638 21.0
12 月	牛乳 ★カレモア(サモア) ★こんぶのサラダ パニケケ(サモア)	牛乳,鶏肉,卵 こんぶ	米,じゃがいも なたね油,小麦粉 乳なしマーガリン	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,赤ピーマン りんご,だいこん,きゅうり	689 20.3
13 火	牛乳 ご飯 さけのにんにくみそ焼き じゃがいものきんぴら ★のっぺい汁	牛乳,鮭,赤みそ 鶏肉,豆腐	米,三温糖,ごま油 じゃがいも,ごま こんにやく	にんにく,ねぎ,にんじん ごぼう,だいこん たけのこ,干し椎茸	574 27.6
14 水	牛乳 豆腐のたまごとじ丼 キャベツのみそ汁 果物(柑橘:セミノール)	牛乳,豚肉 豆腐,卵 油揚げ,赤みそ	米,なたね油,三温糖, かたくり粉	にんじん,玉葱,干し椎茸 キャベツ,ねぎ セミノール	655 28.7
15 木	牛乳 手作り丸パン ★マカロニのクリーム煮 ★スナップえんどうのサラダ	牛乳,鶏肉 生クリーム	強力粉,上白糖 マカロニ,小麦粉 有塩バター,三温糖	にんじん,玉葱,きゅうり スナップえんどう,パセリ キャベツ,もやし	614 22.0
16 金	牛乳 ★ツナピラフ コーンクリームスープ ゆでそら豆	牛乳,ツナ ベーコン 生クリーム	米,じゃがいも 小麦粉,有塩バター	玉葱,にんじん,いんげん ホールコーン,パセリ そらまめ	630 20.2
19 月	牛乳 ＜ 食育の日献立 ＞ ★小松菜チャーハン 肉団子スープ 冷凍みかん	牛乳,焼き豚 豚肉,なると 卵	米,なたね油 ごま油,かたくり粉 はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ こまつな,にんじん はくさい,にら,干し椎茸	585 22.8
20 火	牛乳 ★スパゲッティナポリタン サウピカンサラダ 果物(柑橘:カラマンダリン)	牛乳,豚肉 ベーコン	スパゲッティ なたね油,上白糖 じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん 青ピーマン,キャベツ もやし,カラマンダリン	550 19.9
21 水	牛乳 ご飯 ★マーボーじゃがいも 白菜のスープ	牛乳,豚肉 赤みそ,鶏肉	米,じゃがいも なたね油,三温糖 かたくり粉,ごま油	こまつな,しょうが,玉葱 にんじん,たけのこ,ねぎ にら,もやし,はくさい	618 19.7
22 木	牛乳 中華丼 ★わかめスープ ヨーグルト	牛乳,豚肉 うずら卵,いか えび,わかめ	米,なたね油 かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,たけのこ はくさい,ねぎ,干し椎茸	608 28.2
23 金	牛乳 ＜ 小金井和食の日献立 ＞ ご飯 ししやもの南蛮漬 ★野菜の磯香あえ ★豚汁	牛乳,ししやも のり,豚肉 油揚げ,豆腐	米,米粉,かたくり粉 なたね油,三温糖 こんにやく,さといも	ねぎ,こまつな,はくさい にんじん,もやし だいこん,ごぼう	621 24.2
26 月	牛乳 ★家常豆腐丼 ★かきたまスープ 果物(柑橘:河内晩柑)	牛乳,生揚げ 豚肉,赤みそ 鶏肉,豆腐,卵	米,なたね油 三温糖,ごま油 かたくり粉	玉葱,にんじん,たけのこ キャベツ,もやし,ねぎ こまつな,河内晩柑	650 26.5
27 火	牛乳 ナシゴレン(インドネシア) ★ソトアヤム(インドネシア) スイートポテト	牛乳,えび,鶏肉 ベーコン 生クリーム	米,はるさめ じゃがいも さつまいも,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,青ピーマン キャベツ,ねぎ	677 22.8
28 水	牛乳 ＜ 開校記念日献立 ＞ 赤飯 さばの竜田揚げ ★野菜のおかか炒め ★すまし汁	牛乳,ささげ さば,おかか なると,鶏肉	米,もち米,ごま かたくり粉 なたね油	しょうが,キャベツ,もやし にんじん,だいこん ほうれんそう	651 28.9
29 木	牛乳 ソフトフランスパン じゃがいものミートグラタン ★せん切り野菜のスープ	牛乳,豚肉 チーズ,ベーコン	パン,じゃがいも なたね油,小麦粉 乳なしマーガリン	にんにく,しょうが,セロリ 玉葱,にんじん,パセリ キャベツ	657 24.5
30 金	牛乳 わかめご飯 いかのねぎしょうが焼き 五目豆 ★田舎汁	牛乳,いか,鶏肉 大豆,豚肉 生揚げ,わかめ	米,三温糖 こんにやく じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんじん ごぼう,だいこん	649 32.3

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。

★印は、小金井産の食材を使う予定のメニューです。(主な材料内の下線があるものが使用予定の食材)

## 今月の献立から

- 5/12 (月) カレモアとパニケケ  
カレモアは、サモア語で「カレ」は「カレー」、「モア」とは「鶏肉」という意味の、鶏肉のカレーライスです。そしてパニケケは、サモア語で「揚げパンケーキ」を意味します。パニケケはサターアンダギーのような料理です。
- 5/27 (火) ナシゴレンとソトアヤム  
どちらもインドネシアで食べられている料理です。ナシゴレンはチャーハン、ソトアヤムはスパイス風味の鶏肉のスープです。辛くなりすぎない程度に作ります。