

令和7年度 よていこんだてひょう（令和7年5月分）



清瀬市立清瀬第十小学校
校長 鈴木 竜二

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 木	こうやどうふのそぼろどん 		いなかじる まっちゃゼリー	牛乳(飲用),とりにく,こう やどうふ,あぶらあげ,か つおぶし,かんてん,牛乳 (調理用)	せいはくまい,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	今年の八十八夜は5月1日です。夏の気配が するこの季節が新茶が一番おいしいと言わ れています。この時期に摘んだお茶を飲む と長生きするという言い伝えがあります。	620 19.1
2 金	ちゅうかおこわ 		ワントンスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),えび,や きふた,ぶたにく, ヨーグルト	せいはくまい,もちごめ, ごまあぶら,ウェーブワ ントン,あぶら	ほししいたけ,たけのこ,ねぎ,にんじん, もやし,こまつな,りんごかんづめ,おう とかんづめ,パインかんづめ	5月5日のこどもの日を祝ってよく食べら れるのは、中華ちまきですが、給食では中 華おこわを作ります。おこわに入っている たけのこは、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。	652 27.2
7 水	ツナカレーピラフ 		しろいんげんとかさいのスープ 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,チーズ	せいはくまい,パ ター,あぶら,じゃが いも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,と うもろこし,かぶ,キャベツ	ピラフをカレー味にして、ツナを入れた人 気のメニューです。じゃが芋のチーズ焼き は、じゃが芋を蒸してからカップに入れ、 チーズをのせて焼いてつくります。	580 25.0
8 木	コッペパン 		ボークシチュー コーンサラダ	牛乳(飲用),ぶたに く,なまクリーム	コッペパン,じゃがい も,あぶら,さとう,こ むぎこ,バター	パセリ,セロリー,にんじん,たまねぎ,しょう が,にんにく,マッシュルーム,トマトかんづ め,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,とう もろこし	ボークシチューには、手作りのルーを入れ ます。ルーとは、ソースやスープにとろみ をつけるために使われるものです。じっく り炒めて香ばしいルーに仕上げます。	614 31.6
9 金	ごはん 		さばのぶなかほし みそする いそあえ	牛乳(飲用),さば,カッ トわかめ,とうふ,みそ, かつおぶし,きざみの り	せいはくまい	だいこん,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう, えのきたけ,しめじ,にんじん,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 ができます。	614 25.8
12 月	しせんどうふどん 		わかめスープ グレープかん	牛乳(飲用),とうふ, ぶたにく,カットわ かめ,こなかんてん	せいはくまい,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,ちんげんさい,ほし しいたけ,しょうが,にんにく,たけのこ, ねぎ,ぶどうジュース	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。	624 24.5
13 火	ごぼうごはん 		きびなごあげ みそする ごまあえ	牛乳(飲用),ぶたに く,きびなご,みそ, かつおぶし	せいはくまい,あぶら,さんおん とう,いりごま,かたくりこ,こむ ぎこ,あぶら,じゃがいも,すりこ ま,ねりごま,はつがけんまい	ごぼう,にんじん,たまねぎ,ほうれんそ う,もやし	きびなごは、10センチほどの頭から尾ま で食べられる小魚です。銀色の体に帯のよ うな模様が一本入っているのが特徴です。	607 26.2
14 水	スパゲティベスカトーレ 		ビーンズサラダ	牛乳(飲用),ベーコン, えび,いか,チーズ,あお だいず,たいす	スパゲティ,あぶら, こむぎこ,バター,ご まあぶら	にんじん,たまねぎ,トマトかんづめ,に んにく,きゅうり,キャベツ	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はじまりです。	556 20.2
15 木	ごはん 		のりのつくだに 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,かつおぶし	せいはくまい,さとう,じゃ がいも,こんにゃく,あぶら, かたくりこ,はつがけんま い	たまねぎ,にんじん,しょうが,ほうれん そう,ねぎ	ご飯のおかずに、海苔の佃煮をつくりま す。給食室で、海苔と調味料で調理す る、手作りで。ご飯と一緒に、もりもり 食べましょう。	569 25.6
16 金	セルフ तरीやきチキンバーガー 		ミネストラスープ サワーかん	牛乳(飲用),とりにく,ぶたに く,ベーコン,しろいんげんま め,こなかんてん,にゅうさ んきんいりょう	まるパン,マカロニ, じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし,たまねぎ,に んじん,トマトかんづめ	今日は、セルフ照り焼きチキンバーガーで す。照り焼きにした鶏肉と、サラダを自分 でパンにはさんで食べましょう。	625 25.1
19 月	ごはん 		もうかさめのねぎみそやき さわにわん ごまじゃこあえ	牛乳(飲用),もうかさ め,みそ,ぶたにく,かつ おぶし,ちりめんじゃ こ	せいはくまい,あぶ ら,いりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう,にんじ ん,ほししいたけ,キャベツ,きゅうり,も やし	もうかさめは、柔らかい肉質とクセのない 淡泊な味が特徴です。白身魚や鶏肉のよ うな味わいで、様々な料理に使えます。	543 30.9
20 火	さんさいうどん 		ゆでやさいごまだれかけ みたらしだんご	牛乳(飲用),とり にく,あぶらあげ,かつ おぶし,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,もやし,キャベツ	手作りのみたらし団子をつくります。団子 は、給食室の手作りで。2個ずつ配るの で、約1200個の団子を作ることになります。	576 25.1
21 水	おやこどん 		けんちんじる ゆでそらまめ	牛乳(飲用),とりにく,たま ご,とうふ,かつおぶし,は つがけんまい	せいはくまい,さとう,こ んにゃく,じゃがいも,こ まあぶら	たまねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,ね ぎ,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。	631 34.2
22 木	コーンピラフ 		さわらのパンこやき グリーンサラダ	牛乳(飲用),さわら, チーズ	せいはくまい,バター,パ ンこ,オリーブあぶら,あ ぶら	とうもろこし,たまねぎ,にんじん,パセ リこ,キャベツ,きゅうり,もやし	甘いとうもろこしをピラフに入れた、コー ンピラフです。コーンの甘み、ピラフの塩 味を味わって食べましょう。	625 22.0
23 金	ジャージャーめん 		しんじゃがのまるごとあげ かふうづけ	牛乳(飲用),ぶたに く,だいず,みそ	むしちゅうかめん,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。	582 28.6
26 月	わかめごはん 		やきししゃも 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,かつおぶ し,ツナ	せいはくまい,いりごま, あぶら,かたくりこ,ごま あぶら	ほうれんそう,ねぎ,キャベツ,もやし	ししゃもの名前は、アイヌの昔話に「柳の 葉をちぎって川に投げるとししゃもになっ た」という言い伝えから来ています。柳の 葉をアイヌ語で「シュシャム」といい、こ の「シュシャム」がなまってししゃもに なったそうです。	597 24.4
27 火	スパゲティミートソース 		ダイコンサラダ	牛乳(飲用),だいず, ぶたにく,チーズ	スパゲティ,あぶら, さとう,こむぎこ,ご まあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリー,マッシュルーム,ピューレ,だ いこん,きゅうり,とうもろこし	人気メニューの一つ、スパゲティミート ソースです。ダイコンサラダとも相性が 良いので、もりもり食べてください。	599 27.9
28 水	ぶたキムチどん 		ちんげんさいのスープ みしょうかん	牛乳(飲用),ぶたに く,とうふ,しろいん げんまめ	せいはくまい,ごまあ ぶら,さとう,いりご ま	にんにく,しょうが,ねぎ,キムチづけ,た まねぎ,にんじん,にら,キャベツ,ちんげ んさい,しめじ,みしょうかん	キムチを豚肉などと炒めて、丼の具にしま す。ちょっと辛いキムチが、丼の具の味を おいしくまとめてくれるメニューです。	578 25.9
29 木	シーフードカレーライス 		コールスローサラダ りんごかん	牛乳(飲用),えび,い か,チーズ,こなかん てん	せいはくまい,じゃがい も,あぶら,こむぎこ,さ とう	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, セロリー,ピューレ,キャベツ,きゅうり, りんごジュース	にんにくは、スタミナをつけたいときや元 気が出ないときに食べたいと思う食品で す。独特のにおいの成分、アリジンに疲労 回復効果や血液サラサラ効果があります。	601 20.0
30 金	ごはん 		みそする 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 ぶし,かつお	せいはくまい,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	えのきたけ,ほうれんそう,にんじん, しょうが,かぶ,もやし,キャベツ,レモン かじゅう	かつおの甘辛揚げは、味を付けたかつおと じゃが芋を油で揚げてつくります。魚が苦 手で食べやすいメニューです。	562 27.9

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。