



5月予定献立表



《今月のめあて》

てあらいとせいけつにころろがけよう

平成26年度5月

給食回数 19 回

武蔵野市立本宿小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1	木	おやこどん みだくさんみそしる こんにやくオランダに	○	とりにくたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ ほしいたけ こまつな にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	2日(金)ちゅうか ちまき 子供の日のお祝い として、中華ちまき が給食に出ます！ 竹の皮のいい香りが します♪	
2	金	ちゅうかちまき ワンタンスープ きりぼしだいこんのたまごとじ	○	ぶたにく かいばしら とりにく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら さとう	たけのこ ほしいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし にんにくしょうが こまつな きりぼしだいこん		
7	水	わふうスバゲティ- じゃがいもとベーコンのあげパイ きゅうりのかわりつけ	○	ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	スバゲティ- あぶら ぎゅうざのかわ じゃがいも バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにくしょうが きゅうり		
8	木	グリーンピースごはん かきたまじる わふうハンバーグ やさいソテー	○	たまご とうふ ぶたにく おから ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	しちぶまい あぶら でんぶん さとう	グリーンピース ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ だいこん しょうが きゃべつ	8(木)グリーン ピースごはん 一年生がさやをむ いてくれたグリーン ピースを使います。 旬のグリーンピー スを楽しみにしてく ださい。	1-1 6-1
9	金	ホイコーローどん わかたけじる もやしのいためもの	○	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	きゃべつ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし こまつな		1-2 5-1
12	月	パン かぼちゃとコーンのスープ スペインふうオムレツ とりにくとやさいのオイスターいため	○	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく	パン こむぎこ あぶら バター じゃがいも なまクリーム ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ セロリ コーン ピーマン きゃべつ こまつな にんじん		
13	火	にくみそライス ちゅうかスープ こんにやくのさつといため	○	ぶたにく たまご もずく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	パセリ ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが もやし こまつな	2-1 3-1	
14	水	とんじるうどん たこやきふうあげもの やさいソテー	○	ぶたにく あぶらあげ たまご たこ はんぺん ひじき スキムミルク あおのり ぎゅうにゅう	うどん こんにやく こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ きゃべつ しょうが もやし こまつな		
15	木	ごはん わふうやさいスープ おからふりかけ ししゃものさざれやき カレーソテー ヨーグルト		おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり ししゃも ヨーグルト	しちぶまい ごま さとう マヨネーズ パンこ あぶら	ながねぎ きゃべつ だいこん にんじん こまつな もやし	2-2 3-2	
16	金	カラフルポークどん ビーフンスープ オレンジ	○	ぶたにく たまご だいず ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ビーフン	たまねぎ ピーマン もやし ながねぎ こまつな オレンジ		
19	月	パン やさいスープ コロケ ケンペツソテー	○	とりにく ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく	4-1 4-2	
20	火	スタミナどん みそしる やさいソテー	○	ぶたにく わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら むかごこんにやく さとう じゃがいも	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ きゃべつ もやし コーン にんじん		
21	水	にこみうどん なまあげのいためもの はちじょうまのあしたばパンケーキ	○	あぶらあげ とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら でんぶん こむぎこ バター さとう あまなつとう	だいこん にんじん ながねぎ きゃべつ こまつな たまねぎ たけのこ	27日(火)にこに こべんとうきゅう しよく 給食室手作りのお 弁当給食です。	
22	木	ごはん みそしる さけのフライ にくじゃが むぎちゃ		わかめ さけ たまご ぶたにく	しちぶまい こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも むかごこんにやく さとう	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな		
23	金	カレーライス きゃべつとたくあんソテー ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ バター さとう バター こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツネ きゃべつ れんこん もやし こまつな		
27	火	にこにこべんとうきゅうしよく	○	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも バター	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく うめ ながねぎ スナップえんどう ミニトマト オレンジ		
28	水	みそつけめん ちくわのてんぷら そらまめのしおゆで	○	ぶたにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら	きゃべつ もやし たけのこ にんじん こまつな コーン ながねぎ にんにくしょうが そらまめ	28日(水)そらま めのしおゆで 2年生がさやをむ いてくれた空豆を 使います。	
29	木	だいずごはん みそしる いかのチリソースがけ やさいのごまいため ヨーグルト		だいず たまご いか ヨーグルト	しちぶまい あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ こまつな ながねぎ にんにくしょうが きゃべつ もやし にんじん		
30	金	タコライス スープに ビーンズグラッセ	○	ぶたにく チーズ きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ きゃべつ トマト レモン にんじん こまつな セロリ にんにく		

平均栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 26.6g 脂肪 19.5g

献立は都合により変更される事もあります。

「武蔵野市食育フォーラム」を開催します！

講演:「食育のすすめ」～大切なものを失った日本人～
使)

講師:服部 幸應氏(厚生労働省認定健康大

6月1日(日)午前10:00～武蔵野公会堂(吉祥寺)にて