

5月 予定献立表

平成26年度
武蔵野市立桜堤調理場

給食回数 20回

日	牛乳	こんだて名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
1(木)	○	中華ちまき ワンタンスープ 油揚げとにらの炒め物	かつお節 昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳	もち米 ごま油 ワンタンの皮 油	干し椎茸 人参 たけのこ 白菜 長ねぎ 生姜 もやし にら キャベツ	1日(木)中華ちまき 端午の節句のお祝いとして、 調理場で手作りします。竹の 皮でお米を包んで蒸しあげま す。
2(金)	○	チキンカレーライス ボイル野菜 福神漬け 清見オレンジ	鶏肉 牛乳	七分米 油 じゃがいも 小麦粉 バター ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく 生姜 セロリー りんご キャベツ 小松菜 もやし 福神漬け 清見オレンジ	
7(水)	茶	切り干し大根の炊きこみごはん 味噌汁 ししゃものカレー揚げ 人参しりしり	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ししゃも 豚肉	七分米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし ホールコーン	7日(水)人参しりしり 沖縄料理の1つです。沖縄の 方言で、「しりしり」は千切り、 すりおろすという意味です。人 参たっぷりの炒め物です。
8(木)	○	肉みそスパゲッティ わかめスープ 新じゃがのフライ	豚肉 大豆 味噌 わかめ 豆腐 昆布 かつお節 牛乳	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ 人参 生姜	
9(金)	○	トマトライスホワイトソースかけ キャベツとじゃこのソテー ビーンズグラッセ	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ 金時豆 白いんげん豆	七分米 バター 油 小麦粉 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールコーン キャベツ にんにく	
12(月)	○	三色ごはん 味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 清見オレンジ	鶏肉 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 高野豆腐 ちくわ 牛乳	七分米 砂糖 油 片栗粉 ごま	生姜 ホールコーン 小松菜 切り干し大根 さやいんげん 清見オレンジ	
13(火)	○	焼きそばチンジャオロース たまごスープ キャベツのからしソテー	豚肉 卵 かつお節 昆布 ウインナー 牛乳	蒸し中華めん 油 片栗粉	赤ピーマン ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 キャベツ レモン	
14(水)	○	ごはん けんちん汁 鶏ごぼうバーグ 春雨ソテー	豆腐 かつお節 昆布 大豆 鶏肉 牛乳 スキムミルク ひじき 卵	七分米 こんにやく ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 春雨	大根 人参 長ねぎ ごぼう にら もやし	30日(金)チャプチェ 韓国料理の1つで、千切りに した野菜と春雨、魚介や肉な どをごま油で炒めて甘辛く味 つけしたものです。
15(木)	○	きな粉揚げパン ポークビーンズシチュー アスパラとベーコンのソテー 甘夏みかん	きなこ 金時豆 豚肉 スキムミルク 昆布 かつお節 生クリーム ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム 人参 セロリー にんにく ホールマト グリーンアスパラ キャベツ ホールコーン 甘夏みかん	
16(金)	○	ベジタブルライス 野菜スープ 三中さわチーカレー焼き じゃが芋とピーマンの炒め物	豚肉 かつお節 昆布 さわか チーズ 牛乳	七分米 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 グリーンピース ホールコーン 玉ねぎ 大根 小松菜 ピーマン	
19(月)	○	豚ニラ丼 もずくのかきたま汁 大根梅酢漬け ニューサマーオレンジ	豚肉 もずく 卵 豆腐 かつお節 昆布 牛乳	七分米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 はちみつ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ にら 長ねぎ 小松菜 大根 ニューサマーオレンジ	
20(火)	○	パン 白身魚のフライ パスタスープ コーンとじゃがいものミルク煮	メルルーサ 卵 白いんげん豆 鶏肉 かつお節 昆布 ベーコン 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 油 パスタ じゃがいも バター 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく トマトピューレ ホールマト トマトジュース ホールコーン さやいんげん	◆ 講演:「食育のすすめ」 ~大切なものを失った日本人~ ◆ 講師:服部 幸應氏 (厚生労働省認定健康大使)
21(水)	ヨ	ごはん のりの佃煮 豚汁 高野豆腐の甘酢炒め	のり 豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト	七分米 砂糖 こんにやく ごま油 片栗粉 油 じゃがいも	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ さやいんげん たけのこ 生姜	
22(木)	○	ペペロンチーノスパゲッティ 野菜ソテー ココアパンケーキ	ベーコン いか ウインナー 卵 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ にんにく 唐辛子 ホールコーン	◆ 日時:6月1日(日) 午前10時から 武蔵野公会堂(吉祥寺)にて 申し込み方法などは、後日 配布のチラシをご覧ください。
23(金)	○	ごはん 高菜炒め ビーフ入りスープ 厚焼き卵の甘酢あんかけ 中華炒め	鶏肉 かつお節 昆布 卵 えび 豚肉 牛乳	七分米 油 ごま ビーフン ごま油 砂糖 片栗粉 こんにやく	たかな 長ねぎ にんにく もやし キャベツ 人参 生姜 にら たけのこ きくらげ 小松菜	
26(月)	○	ハヤシライス ボイル野菜 清見オレンジ	豚肉 生クリーム 牛乳	七分米 油 小麦粉 バター 砂糖 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ グリーンアスパラ もやし 清見オレンジ	
27(火)	○	チャンポンうどん 天ぷら(いか) 大根と生揚げの味噌そぼろ煮	豚肉 かつお節 昆布 いか 卵 鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳	うどん 油 小麦粉 砂糖	もやし キャベツ 長ねぎ 人参 にんにく 生姜 大根 小松菜	
28(水)	○	ごはん チンゲン菜のスープ 酢豚 美生柑	豆腐 かつお節 昆布 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	チンゲンツアイ たけのこ 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 生姜 美生柑	
29(木)	○	セルフサンド (コッペパン チリウインナー) 豆乳のクリームシチュー 卵とキャベツの炒め物 甘夏みかん	ウインナー 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム スキムミルク かつお節 昆布 卵	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 生姜 甘夏みかん	
30(金)	○	ごはん 鉄火みそ キャベツともやしの中華スープ 白身魚のチリソースがけ チャプチェ	大豆 味噌 豚肉 豆腐 昆布 かつお節 メルルーサ 牛乳	七分米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 油 春雨	キャベツ もやし たけのこ 人参 生姜 にんにく 長ねぎ にら ごぼう 玉ねぎ	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 茶…麦茶

* 都合により材料を変更することがあります

月平均栄養価 エネルギー 870kcal たんぱく質 37.5g 脂肪 29.4g

