



5月 予定献立表



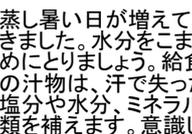
平成27年度

今月のめあて

じかんをまもってたべよう

給食回数 18回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
				血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
1	金	エビいりドリア ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく えび 生クリーム ぎゅうにゅう チーズ だいず	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ ドレッシング	たまねぎ ながねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな もやし みしょうかん	8日 中華風ちまき 竹の皮に、おこわを包み蒸して手作ります。
7	木	グリーンピースごはん とんじる ししゃもフライ コーンいりやさいソテー	ヨ	こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ししゃも たまご ベーコン ちりめんじゃこ ヨーグルト	七分米 あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら でんぶん	グリーンピース にんじん ごぼう ながねぎ もやし キャベツ こまつな ホールコーン	
8	金	ちゅうかふうちまき ぐだくさんスープ きんときまめに くだもの	○	ぶたにく ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう	もち米 ごまあぶら さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ もやし たまねぎ こまつな キャベツ きよみオレンジ	
11	月	あわごはん のりのつくだに みそしる とりにくのからあげ ひじきのあまからいため	○	のり なまあげ わかめ みそ こんぶ とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ さとう でんぶん あぶら	だいこん こまつな にんじん もやし キャベツ ながねぎ	蒸し暑い日が増えてきました。水分をこまめにとりましょう。給食の汁物は、汗で失った塩分や水分、ミネラル類を補えます。意識して食べましょう！
12	火	やきそばごもくあんかけ アスパラとキャベツのソテー くだもの	○	ぶたにく えび うずらたまご ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな ホールコーン グリーンアスパラ きよみオレンジ	
13	水	まるパン チキンカツカレーソース コーンスープ じゃがいもソテー ミニトマト	○	とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん うらごしコーン こまつな ミニトマト	
14	木	こうやどうふごはん みだくさんしる さばのたつたあげ もやしのあまずに	○	こうやどうふ とりにく ひじき こんぶ さば ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん ながねぎ ほししめじ だいこん ごぼう もやし こまつな	
15	金	おやこどん すましじる きゃべつとぶたにくのみそいため	○	とりにく たまご とうふ こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 さとう あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ だいこん キャベツ もやし ほししいたけ	20日 にくもりうどん 冷やしたうどんを、豚肉の入った温かいつゆにつけて食べます。つけあわせの茹で野菜を『かて』といいます。武蔵野台地では「かてうどん」として昔から親しまれている食べ方です。
18	月	きびごはん みそしる つくねやき ごぼういりやさいきんぴら	○	なまあげ みそ とりにく ひじき たまご ぎゅうにゅう	七分米 もちきび パンこ さとう でんぶん ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ながねぎ だいこん グリーンアスパラ	
19	火	エビとやさいのピラフ もずくスープ ビーフンソテー ミニトマト	○	えび もずく たまご こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら パター ビーフン ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ホールコーン ながねぎ ごぼう こまつな ミニトマト	
20	水	にくもりうどん かて はんぺんのフライ くだもの	○	ぶたにく 黒はんぺん たまご ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ パンこ あぶら	もやし ながねぎ キャベツ こまつな にんじん きよみオレンジ	25日ふりかけごはん じゃこや粉削り節、青のり、白ごまで作る手づくりのふりかけです。カルシウムや鉄分を補給します。
21	木	たまごチャーハン やさいスープ ますのこうみやき だいこんのナムル	○	ベーコン たまご なまあげ こんぶ ます ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら さとう ごま	ながねぎ にんじん キャベツ だいこん	
22	金	マーボーなすどん じゃこいりいとこんソテー しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく ちりめんじゃこ しろいんげんまめ みそ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	なす もやし いら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな りんご	26日ピビンバ 韓国料理の「ピビンバ(混ぜ)パ(ごはん)」は、きれいに盛り付けたご飯と具に辛みそタレをよくからませてからいただきます。子ども達に好評の一品です。
25	月	ふりかけごはん みそしる メルルーサのフライ おからに	ヨ	ひじき かつおぶし とうふ みそ こんぶ メルルーサ たまご おから とりにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら パンこ じゃがいも こむぎこ	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	
26	火	ピビンバ わかめスープ こんにゃくのとき	○	ぶたにく みそ わかめ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら ごま こんにゃく	大豆もやし こまつな にんじん ながねぎ	
27	水	セルフサンド (コッペパン ミートソース ぼうチーズ) ビーフンスープ ゴマポテト ミニトマト	○	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら ごま ビーフン じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマトジュース ホールトマト ながねぎ こまつな ミニトマト	
28	木	あわごはん みそしる さけのてりやき にびたし	○	さけ あぶらあげ みそ こんぶかつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ さとう あぶら	キャベツ にんじん かんぴょう ながねぎ もやし こまつな	27日セルフサンド コッペパンにミートソースとチーズをはさんで食べます。
29	金	チキンカレーライス ポイルやさい くだもの	○	とりにく だいず ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ パター ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ りんご トマトジュース キャベツ こまつな もやし メロン	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

今月の平均(中学年) エネルギー627kcal タンパク質25.6g 脂質

都合により材料を一部変更することがあります。