

# 5月 予定献立表

平成27年度

給食回数 18 回

武蔵野市立桜堤調理場

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(金)	○	中華ちまき ワンタンスープ がんもと玉こんに煮	かつお節 豚肉 ほたて 昆布 がんもどき 鶏肉 牛乳	もち米 ごま油 ワンタンの皮 油 こんにやく 砂糖	干しいたけ 人参 たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 小松菜	1日(金)中華ちまき 端午の節句にちなんで、 手作りの中華ちまきを作 ります。2000枚の竹の 皮でおこわを包み蒸しあ げます。
7(木)	○	ご飯 味噌汁 松風焼き ジャガイモのきんぴら 美生柑	生揚げ かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 たまご スキムミルク ひじき 牛乳	七分米 パン粉 ごま 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	大根 小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 美生柑	
8(金)	○	ご飯 豚汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の揚げ煮	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鮭 高野豆腐 ちくわ 牛乳	七分米 こんにやく ごま油 砂糖 油 片栗粉 ごま	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 グリーンアスパラ	
11(月)	○	セルフサンド(コッペパン・肉味噌) スペイン風オムレツ 野菜スープ 甘夏みかん	豚肉 味噌 たまご スキムミルク チーズ 生クリーム 鶏肉 昆布 かつお節 牛乳	コッペパン 油 じゃが芋 バター マカロニ	ごぼう 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ 甘夏みかん	
12(火)	○	中華うま煮丼 中華スープ 空豆	えび いか 豚肉 うずらたまご かつお節 昆布 豆腐 鶏肉 牛乳	七分米 ごま油 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 生姜 にんにく キャベツ 長ねぎ 小松菜 空豆	12日(火)空豆 生の空豆をさやから外 し、塩ゆでします。
13(水)	○	ご飯 かきたま汁 いわしの山河焼き 炒めなます	たまご 鶏肉 かつお節 昆布 いわし 豚肉 スキムミルク 味噌 牛乳	七分米 片栗粉 パン粉 ごま 砂糖 油	長ねぎ 小松菜 しその葉 生姜 切り干し大根 れんこん うど 人参 干しいたけ	
14(木)	○	スパゲッティカレーソース チリコンカン 清見オレンジ	鶏肉 えび スキムミルク 牛乳 生クリーム 金時豆 豚肉	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム にんにく ホールトマト缶 清見オレンジ	13日(水)いわしの山河 焼き 鰯のすり身と鶏挽肉を合 わせ小判型にしてオーブ ンで焼きます。青魚が苦 手な人でも食べやすいと 思います。
15(金)	○	コーンバターライス 鶏の空揚げレモンソース わかめとたまごのスープ 野菜ソテー	ハム 鶏肉 わかめ たまご かつお節 昆布 豚肉 牛乳	七分米 バター 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン レモン 生姜 長ねぎ キャベツ 小松菜	
18(月)	ヨ	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 炒り鶏	油揚げ かつお節 昆布 たまご 豆腐 豚肉 ひじき しらすぼし スキムミルク 鶏肉 ヨーグルト	七分米 砂糖 油 こんにやく	切り干し大根 小松菜 長ねぎ 人参 ごぼう たけのこ れんこん	
19(火)	麦	ご飯 実だくさん汁 鯖のから揚げねぎソース たけのことふきの煮つけ デコボン	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節 昆布 鯖	七分米 こんにやく ごま油 片栗粉 油 ごま 砂糖	大根 人参 長ねぎ 生姜 たけのこ ふき デコボン	19日(火)たけのことふきの 煮つけ たけのことふきを一緒に 煮ます。ふきは茹でてか ら一本ずつ皮をむいて使 います。
20(水)	○	丸パン 鶏の照り焼き ポトフ アスパラとベーコンのソテー 美生柑	鶏肉 かつお節 昆布 豚肉 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	パン 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー にんにく 美生柑 グリーンアスパラ ホールコーン	
21(木)	○	ポークチャップライス ボイル野菜 ピクルス	豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 油 小麦粉 バター 砂糖 春雨 ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマトピューレ ホールトマト缶 キャベツ もやし 小松菜 大根	
22(金)	○	スタミナうどんゴマだれかけ ちくわの磯辺揚げ 揚げボールの煮物	鶏肉 かつお節 ちくわ たまご 青のり 揚げボール 高野豆腐 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 こんにやく 片栗粉	もやし チンゲン菜 人参 にんにく 大根	
25(月)	○	ご飯 春雨のスープ いかのチリソース 野菜ソテー	豆腐 かつお節 昆布 いか 牛乳	七分米 春雨 ごま 片栗粉 油 ごま油 砂糖	もやし 長ねぎ しめじ 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 ホールコーン 人参	27日(水)家常豆腐ごは ん 生揚げと野菜をピリカラ の味噌で味付けし、ご飯 の上のにのせていただきます。
26(火)	○	ピザサンド コーンシチュー きゅうり ミントマト	ベーコン チーズ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 かつお節 昆布 生クリーム	コッペパン じゃが芋 油 小麦粉 バター	玉ねぎ ピーマン うらごしコーン缶 ホールコーン 人参 キャベツ セロリー きゅうり ミントマト	
27(水)	○	家常豆腐ごはん たまごスープ ビーフンソテー	豚肉 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 たまご 牛乳	七分米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ビーフン ごま	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ	
28(木)	○	ご飯 のりの佃煮 野菜スープ ししゃもの南蛮漬け かぼちゃのホカホカ煮	のり 豆腐 鶏肉 かつお節 昆布 ししゃも 牛乳	七分米 砂糖 片栗粉 油	玉ねぎ 人参 小松菜 かぼちゃ	
29(金)	○	焼きそば五目あんかけ 野菜のたまごとし ビーンズグラッセ	豚肉 いか かつお節 鶏肉 たまご 金時豆 白いんげん豆 牛乳	蒸し中華めん ごま油 片栗粉 油 砂糖 バター	木くらげ 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 生姜 にんにく にら	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶

\* 都合により材料が変更することがあります

月平均栄養価

エネルギー

854kcal

たんぱく質

38.4g

脂肪

26.8g