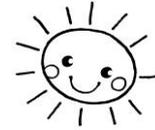




5月予定献立表



《今月のめあて》

じかんをまもって たべよう

平成27年度5月

給食回数 17 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
1 金	ちゅうかちまき いかとやさいのソテー ワンタンスープ	○	けずりぶし やきぶた ほしかいばしら いか ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ	たけのこ ほしいたけ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ はくさい もやし にんにく	☆1日中華ちまき 5月5日のこども の日のお祝いに、 手作ります。 たけのこの入った もち米を竹の皮で 包み、蒸します。
7 木	ごもくごはん ししゃもやき おからに みそしる	○	こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも おから けずりぶし ぶたにく にぼし ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう しろいりごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ごぼう こまつな ほしいたけ ながねぎ	
8 金	ドライカレーライス きやべつのごまざる みしょうかん	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ バター あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく キャベツ きゅうり みしょうかん	
11 月	げんまいごはん まめあじのなんぼんづけ おんやさい いりどり	○	こんぶ あじ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい はつがげんまい かたくりこ あぶら さとう さといも こんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが ごぼう たけのこ れんこん いんげん	
12 火	やきそばごもくあんかけ はるさめのスープ しらたまごみそだれ	○	ぶたにく とりがら とうふ けずりぶし ラウスコブ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ はるさめ しらたまご しろすりごま さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほんしめじ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが ほうれんそう	
13 水	きなこあげパン イタリアンスープ オムレツ	○	きなこ ベーコン しろいんげんまめ とりがら たまご ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう シェルマカロニ バター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく	☆12日白玉のご まみそだれ 手作りの白玉団 子にごまみそのた れをかけて食べま す。
14 木	ピピンパ チャブチエふう わかめスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら しろいりごま あぶら はるさめ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ いら ながねぎ きよみオレンジ	
15 金	だいずとじゃこのごはん とんかつ にびたし みそしる	○	こんぶ だいず じゃこ ぶたにく たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら こむぎこ ばんこ じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	
18 月	こうやどうふごはん いかのからあげねぎソース もやしのナムル みしょうかん	○	こんぶ こうやどうふ ひじき いか わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろいりごま	ほしいたけ にんじん ながねぎ もやし キャベツ こまつな みしょうかん	
19 火	わふうスパゲティーステー ちくわにしよあげ フルーツミックス	○	ぶたにく ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ キャベツ パインかん パインかん みかんかん おうとうかん りんごかん しょうが	☆26日スイートポ テト 給食室手作りの スイートポテトで す。約70kgのさつ ま芋の皮をむき、 蒸してつぶして作 ります。お楽しみ に！
20 水	しよくパン きよみオレンジ さけのムニエルマトソース こふきいも やさいスープ	○	さけ ベーコン とりがら ぎゅうにゅう	しよくパン こむぎこ あぶら バター オリーブあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト りんご パセリ キャベツ きよみオレンジ	
21 木	ふりかけむぎごはん とうふのいためもの ちゅうかスープ	○	こんぶ じゃこ けずりぶし あおのり とうふ ぶたにく えび とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう しろいりごま あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが もやし いら	
22 金	むぎごはん にくじゃが さわらのこうみやき きゅうりのかわりづけ	○	さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう しろすりごま あぶら じゃがいも いとこんにやく	ながねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	25日(月)運動会 振替休日
26 火	きつねうどん にくとやさいのいために スイートポテト	○	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく なまくりーむ ぎゅうにゅう けずりぶし	うどん さとう さといも ごまあぶら さつまいも バター	にんじん ながねぎ ほうれんそう ごぼう れんこん	☆29日かいかに (開化煮) 豚肉とじゃが芋、 野菜を甘辛く煮 て、たまごでとじま す。明治時代に豚 肉と玉ねぎを煮た 料理が始まりのよ うです。
27 水	まるパン メルルーサのあまずソース ポテリヨネーズ かきたまじる	○	メルルーサ ベーコン たまご とうふ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	まるパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん ながねぎ ほうれんそう	
28 木	チキンライス ポテオムレツ やさいスープ	○	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら	しちぶまい むぎ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ チンゲンサイ	
29 金	むぎごはん のりのつくだに かいかに みそしる	○	のり ぶたにく たまご あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな ながねぎ	

○・・・牛乳

今月の平均栄養価

エネルギー 618kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.0g

献立は都合により変更される事もあります。