



# 5月予定献立表

平成28年度

今月のめあて **てをきれいにあらおう**

給食回数 19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)	
2	月	ごはん みそしる いかのごまがらめ こうやどうふのもの	ヨ	なまあげ わかめ みそ こんぶ いか こうやどうふ とりにく ヨーグルト	七分米 じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ながねぎ こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん さやいんげん	5月になると蒸し暑い日が増えますので、水分をこまめにとりましょう。 給食の汁物には、汗で失った塩分や水分、ミネラル類を補う役目もあります。 
6	金	エビいりドリア ポイルやさしくだもの	○	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ わかめ	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな もやし ホールコーン みしょうかん	
9	月	セルフサンド (コッペパン カレーミート) コーンスープ やさいソテー ミニトマト	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム ベーコン	パン あぶら こむぎこ バター	パセリ たまねぎ にんじん ごぼう うらごしコーン セロリー キャベツ グリーンアスパラ もやし ミニトマト	
10	火	きびごはん のりのつくだに みだくさんしる ますのさざれやき にびたし	ヨ	のり なまあげ とりにく こんぶ ます かつおぶし ヨーグルト	七分米 もちきび さとう ごまあぶら マヨネーズ パンこ ごま	にんじん ながねぎ ほんしめじ きりぼしだいこん ごぼう パセリ キャベツ こまつな	
11	水	よくばりスパゲティー じゃがいもいため くだもの	○	えび いか ウインナー ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ほんしめじ ホールトマト キャベツ トマトピューレ きよみオレンジ	
12	木	グリーンピースごはん とんじる とりのからあげ キャベツのあまずに	○	こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいたみそ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん ごま さとう	グリーンピース にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ もやし	
13	金	あんかけエビチャーハン ちゅうかスープ もやしとニラいため	○	えび ぶたにく かまぼこ だしけずり こんぶ ハム なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら はるさめ さとうでんぶん ごま	たけのこ ながねぎ にんじん キャベツ もやし にら	
16	月	あわごはん みそしる さけのてりやき おからに	ヨ	ぶたにく なまあげ わかめ みそ こんぶ さけ おから とりにく あぶらあげ ヨーグルト	七分米 もちあわ さとう あぶら	だいこん こまつな ごぼう にんじん ほししいたけ ながねぎ	
17	火	やきそばチンジャオロース だいこんとこんぶのもの きんときまめに	○	ぶたにく こんぶ とりにく こうやどうふ きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん だいこん こまつな	
18	水	はいがまるパン チキンカツカレーソース コーンいりやさしいスープ やさしいソテー ミニトマト	○	とりにく たまご こうやどうふ こんぶ 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	たまねぎ にんじん ホールコーン ながねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし ピーマン ミニトマト	
19	木	たきこみいなりずし じゃがいものせんぎりソテー みだくさんじる くだもの	○	あぶらあげ だしけずり こんぶ とりにく ぶたにく だいたみそ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん かんぴょう たまねぎ たけのこ さやいんげん きりぼしだいこん ごぼう キャベツ みしょうかん	
20	金	マーボーなすどん はるさめソテー くだもの	○	ぶたにく だいたみそ 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 はるさめ	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし キャベツ きよみオレンジ	
23	月	きびごはん よしのじる つくねやき ごぼういりやさしいのきんぴら	○	とうふ こんぶ とりにく ひじき ぎゅうにゅう	七分米 もちきび でんぶん ごま パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ほうれんそう えのきたけ ながねぎ ごぼう だいこん ホールコーン にんじん	
24	火	ひやしきつねうどん ゆでやさしい てんぷら	○	あぶらあげ ぶたにく いか たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな にんじん なす	
25	水	ぶどうしよくパン ぶたにくのピカタ ビーンズスープ やさいソテー くだもの	○	ぶたにく たまご とりにく きんときまめ だいたみそ こんぶ ハム ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら ペンネパスタ ごまあぶら でんぶん	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし こまつな みしょうかん	
26	木	ひじきごはん みそしる さわらのしおやき にくじゃが	○	あぶらあげ ひじき とりにく こんぶ なまあげ わかめ みそ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	
27	金	チキンカレーライス ポイルやさしくだもの	○	とりにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー りんご トマトジュース キャベツ うど ほうれんそう メロン	
30	月	ごはん みそしる ししゃもフライ いりどり くだもの	ヨ	あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ししゃも たまご とりにく さつまあげ ヨーグルト	七分米 こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん ほししいたけ みしょうかん	
31	火	トマトライス たまごとはるさめのスープ とりのエスニックやき やさいソテー	○	ウインナー とうふ たまご こんぶ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ チンゲンツアイ	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

都合により材料を変更することがあります。

今月の平均(中学年)

エネルギー	たんぱく質	脂質
632Kcal	26.2g	20.4

