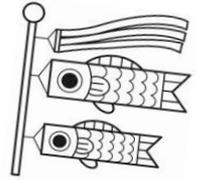




5月予定献立表



《今月のめあて》

じかんとまもってたべよう

平成28年度5月

給食回数 18 回

武蔵野市立椋野小学校

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)	体の調子をととのえる(みどり)	
2 月	ブルコギぶたどん だいこんのかわりづけ いそペポテト みしょうかん	○	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう しろいりごま じゃがいも	にんじん たまねぎ にか キャベツ にんにく だいこん きゅうり ねりうめ みしょうかん	
6 金	こうやどうふごはん スープ いかのからあげねぎソース もやしのナムル	○	こんぶ こうやどうふ ひじき なまわかめ ベーコン 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 しろいりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし こまつな	9日 けいはん 奄美大島の郷土料理です。ごはんに鶏肉・卵・椎茸などの具をのせて、しょうゆ味のスープをかけて食べます。
9 月	けいはん とうふのそぼろに そらまめのしおゆで	○	たまご とりにく のり とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ ながねぎ たけのこ ごぼう しょうが そらまめ	そらまめの塩ゆで 今が旬の野菜です。さやが空に向かつてつくだ「空豆」といわれています。
10 火	ツナスパゲティーステー とりにくのヨーグルトみそやき アスパラステーキ	○	ツナ とりにく きりみ ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティー こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトジュース ホールトマト にんにく キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン	
11 水	ミルクパン メルルーサのあまずソース ポテトリヨネーズ たまごとあおなのスープ	○	メルルーサ ベーコン たまご とうふ あつけずりぶし ぎゅうにゅう	ミルクパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ ながねぎ こまつな	
12 木	ビビンバ チャブチェふう わかめスープ	○	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 ながねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にか	
13 金	むぎごはん みそしる とんかつ にびたし	○	ぶたにく たまご あぶらあげ あつけずりぶし なまわかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ こむぎこ ばんこ あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん かんぴょう たまねぎ	11日 <u>メルルーサの</u> <u>甘酢ソース</u> 揚げた魚に甘酢をかけた料理です。パンにはさんで食べます。
16 月	にくもりうどん ポイルやさい ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あつけずりぶし ちくわ たまご あおのり ぎゅうにゅう	さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん こまつな もやし にんじん	
17 火	グリーンピースごはん かきたまじる さわらのてりやき にくじゃが	ミ	たまご とうふ あつけずりぶし さわら ぶたにく	しちぶまい もちごめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	グリーンピース ながねぎ にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ みかんジュース	16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 水	だいずとじゃこのごはん ぐだくさんじる ゆでぶたおろしソース かぼちゃあまに	○	こんぶ だいず じゃこ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ こまつな だいこん にんにく かぼちゃ	
19 木	ねじりパン ラザニア ピーンズポテトスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ピザチーズ ベーコン しろいんげんまめ とりがら	くるねじりパン こむぎこ バター リボンパスタ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト ホールコーン ごぼう もやし いんげん	
20 金	にくみそライス おんやさい きんときまめのあまに	○	ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし いんげん	24日 <u>メロンパン</u> 調理室で手作りします。お楽しみに！
23 月	マーボーどうふどん はるさめといんげんのソテー プチトマト	○	とうふ ぶたにく ベーコン あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ながねぎ たけのこ にんじん にか にんにく いんげん グリーンアスパラ たまねぎ ミニトマト	
24 火	スパゲティーミートソース ベジタブルソテー メロンパン	○	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら ミルクパン バター さとう こむぎこ グラニューとう	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ ホールトマト キャベツ ホールコーン レモン	☆運動会の練習が続きます。朝ご飯は必ず食べましょう。
25 水	パンプキンパン はるやさいスープ まめとうふのなかよしナゲット マカロニとベーコンソテー	○	とりにく こんぶ とうふ スキムミルク たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パンプキンパン こむぎこ あぶら さとう マカロニ	かぶね キャベツ にんじん たまねぎ こまつな パセリ	
26 木	ひじきごはん すましじる さけのしおやき いりどり	○	こんぶ あぶらあげ だいず ひじき わかめ さけ とりにく あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう	にんじん きりぼしだいこん ながねぎ こまつな だいこん ごぼう れんこん たけのこ いんげん ほししいたけ	
27 金	ドライカレーライス ポイルやさい メロン	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく もやし キャベツコーン メロン	
31 火	ハヤシライス かみかみおんやさい びわ	○	ぶたにく とりがら まいかするめきざみ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ごぼう もやし こまつな びわ	30日は、運動会の振替休業日です。

平均栄養価

○・・・牛乳 ミ・・・みかんジュース

献立は一部(食材)都合により変更される事もあります。

エネルギー 621 kcal ・ たんぱく質 26.9 g ・ 脂質 19.4 g