



# 5月予定献立表

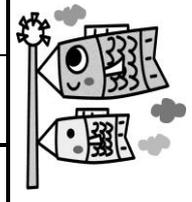
今月のめあて **なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう**

平成29年度

給食回数 20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	月	ちゅうかうまにどん はるさめソテー くだもの	○	ぶたにく いか ちくわ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン こまつな もやし みしょうかん	
2	火	むぎごはん よしのじる まめつこつくね やさいのきんぴら くだもの	○	とうふ こんぶ とりにく あおだいず だいず みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん マヨネーズ 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 たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう だいこん グリーンアスパラ あまなつみかん	
8	月	むぎごはん のりのつくだに みそしる とりしちみやき ひじきのあまからいため	○	のり ぶたにく なまあげ わかめ みそ こんぶ とりにく ひじき ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	きりぼしだいこん こまつな ながねぎにんじん さやいんげん キャベツ	
9	火	よくばりスパゲティー (スパゲティー・よくばりのぐ) アスパラとキャベツのソテー くだもの	○	えび いか ソーセージ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン ほんしめじ ホールトマト トマトピューレ グリーンアスパラ もやし キャベツ きよみオレンジ	
10	水	まるパン やさいのスープ しるみざかなのフライ ポイルキャベツ トマトジャーマンポテト	○	こんぶ メルルーサ ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	ほうれんそう だいこん にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ さやいんげん ホールトマト	
11	木	グリーンピースごはん とんじる ししゃもやき おろしソース やさしいごまに	ヨ	こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ ししゃも ヨーグルト	七分米 あぶら さとう しろすりごま ごま	グリーンピース にんじん ごぼう ながねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう もやし	
12	金	エビいりドリアふう (むぎごはん・ソース) ポイルやさしい 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 だいず	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム こまつな もやし みしょうかん	
15	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	○	みそ こんぶ いか こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	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 えのきたけ にんじん ごぼう れんこん グリーンピース	
16	火	ごもくあんかけやきそば (ちゅうかめん・あんかけ) やさしいソテー くだもの	○	ぶたにく えび かまぼこ とりがら 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 あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンツァイ グリーンアスパラ えのきたけ あかピーマン きよみオレンジ	
17	水	セルフサンド (コッペパン・ミートソース) ぼうチーズ ビーンズスープ ゴマポテト ミントマト	○	ぶたにく だいず チーズ しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ セロリー パセリ ミントマト	
18	木	なのはなごはん (ごはん・なのはなのぐ) すましじる さけのみそやき やさしいのそぼろに	○	こんぶ たまご わかめ くろはんぺん さけ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう しろすりごま ごま さきいも じゃがいも ごまあぶら でんぶん	なのはな にんじん ながねぎ ごぼう れんこん	
19	金	タコライス (むぎごはん・にく・やさしい・タレ) さっぱりスープ あげボールとだいこんのもの	○	チーズ ぶたにく だいず ベーコン こんぶ あげボール ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう	キャベツ ホールトマト レモン たまねぎ にんじん セロリー だいこん さやいんげん	
22	月	きびごはん のっぺいじる いわしのさんがやき キャベツのあまずに	ヨ	とうふ とりにく こんぶ ぶたにく みそ ツナ ヨーグルト	七分米 もちきび でんぶん パンこ さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎキャベツ もやし	
23	火	にくもりカレーうどん ゆでやさしい(かて) ささみのてんぶら	○	ぶたにく あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし ほんしめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん	
24	水	しょくパン コンソメふうスープ とりにくのトマトにこみ チーズポテト	○	ベーコン とりがら チーズ ぎゅうにゅう	あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほんしめじ セロリー マッシュルーム ホールトマト パセリ	
25	木	キムチチャーハン スアンラアタン ホイコーロー くだもの	○	ぶたにく たまご とりがら みそ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ たまねぎ チンゲンツァイ こまつな キャベツ みしょうかん	
26	金	スタミナどん わかたけじる やさいさつに くだもの	○	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら	ながねぎ たまねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ こまつな きよみオレンジ	
29	月	ごはん ふりかけ みそしる さわらのこみみやき おからに	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく なまあげ わかめ みそ こんぶ さわら おから とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま あぶら ごまあぶら しろすりごま	にんじん きりぼしだいこん こまつな ながねぎ ごぼう	
30	火	ソースやきそば ちゅうかスープ じゃがいもとインゲンのソテー	○	ぶたにく わかめ とりにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ いら ながねぎ たけのこ こまつな ほんしめじ えのきたけ さやいんげん	
31	水	チキンカレーライス ポイルやさしい くだもの	○	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 セロリー りんご トマトジュース キャベツ もやし こまつな メロン	



2日  
まめつこつくね

まめつこつくねは、  
つくねに青大豆・大  
豆・グリーンピースを入  
れて焼き上げ、豆を  
食べやすくした料理  
です。

11日  
ししゃも焼き

カルシウムたっぷり  
りのししゃもを焼い  
て、だいこんおろし  
をかけて食べます。



18日  
菜の花ご飯

小松菜と入り卵を  
ご飯の上のにせて、  
菜の花に見立てまし  
た。



23日  
にくもりカレーうどん

カレー粉でアクセ  
ントをつけた、肉汁  
うどんです。

29日  
ふりかけご飯

じゃこ・粉げずり・青  
のり・白ごまで作った  
手作りのふりかけで  
す。子ども達にも人  
気でご飯がすすむ一  
品です。



牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト オ…みかんジュース 麦…麦茶 都合により材料を変更することがあります。