

5月 予定献立表

平成29年度

給食回数 20 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳	献立名	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(月)	○	セルフサンド (丸パン 照り焼きチキン) ポトフ アスパラとパスタのソテー 美生柑	鶏肉 昆布 けずり節 ウインナー 牛乳	パン 砂糖 油 でん粉 じゃが芋 リボンパスタ オリーブ油	生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく ホールトマト グリーンアスパラ 美生柑	2日(火) 中華ちまき 端午の節句のお祝いとして、調理場で手作りします。竹の皮で具の入った、もち米を包んで蒸しあげます。
2(火)	○	中華ちまき ワタンスープ がんもと玉こんに煮	豚肉 ほたて貝 鶏肉 昆布 がんもどき けずり節 牛乳	もち米 ごま油 ワタンの皮 油 こんにやく 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ 生姜 小松菜	
8(月)	○	ご飯 実だくさん汁 デコボン 鯖のから揚げねぎソース 豚肉と切り干し大根の炒め物	豆腐 けずり節 昆布 鯖 豚肉 牛乳	七分米 こんにやく ごま油 でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	ごぼう 小松菜 長ねぎ にんじん 大根 生姜 切り干し大根 エリンギ にんにく デコボン	
9(火)	○	ポークチャップライス ボイル野菜 空豆	豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	七分米 油 小麦粉 バター 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ もやし マッシュルーム にんにく トマトピューレ ホールトマト キャベツ 小松菜 にんじん 空豆	
10(水)	○	糧うどん ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮	豚肉 けずり節 ちくわ 卵 青のり 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 長ねぎ 生姜 大根 にんじん 小松菜	
11(木)	○	セルフサンド (コッペパン ウインナー・キャベツ) ABCスープ じゃが芋ソテー	ウインナー 鶏肉 昆布 ベーコン けずり節 牛乳	パン 油 アルファベットパスタ じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく 小松菜	
12(金)	○	ご飯 野菜スープ とんかつ キャベツソテー 清見オレンジ	鶏肉 昆布 豚肉 卵 ベーコン けずり節 牛乳	七分米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 清見オレンジ	
15(月)	○	ご飯 かき玉汁 鯛の山河焼き ミニトマト 豚肉のねぎ塩きんぴら	卵 豆腐 けずり節 昆布 鯛 豚肉 味噌 スキムミルク 牛乳	七分米 でん粉 パン粉 砂糖 ごま こんにやく ごま油	長ねぎ にんじん 小松菜 大葉じそ 生姜 ごぼう れんこん にんにく ミニトマト	
16(火)	○	中華うま煮丼 中華スープ ビーンズグラッセ	エビ いか うずら卵 昆布 鶏肉 金時豆 白いんげん豆 けずり節 牛乳	七分米 ごま油 でん粉 春雨 ごま 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ 白菜 小松菜 生姜 キャベツ 干しいたけ	
17(水)	○	スパゲッティカレーソース ボイル野菜 フルーツミックスのヨーグルトかけ	鶏肉 スキムミルク 生クリーム 鶏ガラ ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 ミックスフルーツ	
18(木)	○	ピザサンド スープ煮 きのこマカロニの炒め物	ベーコン チーズ フランクフルト 昆布 鶏肉 けずり節 牛乳	パン じゃが芋 油 マカロニ バター	玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ セロリー にんにく しめじ 小松菜 エリンギ	
19(金)	○	エビチャーハン わかめと卵のスープ 中華炒め 鶏のから揚げレモンソース	エビ わかめ 卵 昆布 鶏肉 ハム けずり節 牛乳	七分米 油 ごま油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま	長ねぎ にんじん 小松菜 レモン 大根 もやし にんにく 生姜	
22(月)	○	ご飯 春雨のスープ いかのチリソース きくらげの炒め物	豆腐 けずり節 昆布 いか 牛乳	七分米 春雨 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま	もやし 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜 きくらげ にんじん キャベツ 干しいたけ	
23(火)	○	セルフサンド (コッツペパン 大豆カレーミート) 豆乳のクリームシチュー ビクルス	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 牛乳 豆乳 鶏ガラ スキムミルク 生クリーム 牛乳	パン 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム きゅうり 黄ピーマン にんにく	
24(水)	○	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き メロン もやしと小松菜のソテー	生揚げ けずり節 昆布 豚肉 ハム 牛乳	七分米 砂糖 油 ごま ごま油	大根 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 小松菜 にんじん メロン	
25(木)	○	ご飯 ふりかけ 味噌汁 松風焼き 切り干し大根煮	ちりめんじゃこ けずり節 青のり 生揚げ 昆布 鶏肉 豆腐 スキムミルク ひじき 油揚げ 卵 牛乳	七分米 砂糖 ごま 油	にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ 切り干し大根	
26(金)	○	ご飯 野菜と卵のスープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き セロリの炒め物	豆腐 卵 昆布 鮭 味噌 スキムミルク 豚肉 けずり節 牛乳	七分米 ごま油 マヨネーズ こんにやく 砂糖 ごま	キャベツ 長ねぎ にんじん パセリ セロリ さやいんげん	
29(月)	○	家常豆腐ご飯 わかめスープ ビーフソテー	豚肉 生揚げ 味噌 昆布 わかめ けずり節 牛乳	七分米 砂糖 油 でん粉 ごま油 ビーフン ごま	玉ねぎ たけのこ にんじん キャベツ にんにく 生姜 長ねぎ もやし チンゲン菜 ごぼう 干しいたけ 小松菜	
30(火)	○	ジャージャー麺 豆腐ともやしのスープ メロン	豚肉 大豆 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま	干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 もやし 小松菜 メロン	
31(水)	○	ご飯 のりの佃煮 けんちん汁 ししゃものから揚げ野菜あん かぼちゃのホカホカ煮	のり 豆腐 けずり節 昆布 ししゃも 牛乳	七分米 砂糖 こんにやく ごま油 でん粉 油	大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく 生姜 かぼちゃ 長ねぎ	

9日(火)空豆
生の空豆を塩ゆでします。
この季節にししか食べられない旬の味です。



12日(金)
第五中1年生に「バランスの取れた食生活を考えよう」という食育授業を行いました。各班ごとにテーマを決め献立を考えてもらいました。その中から選んだものです。



23日(火)
豆乳のクリームシチュー
いつものシチューを豆乳で作ります。市内の豆腐屋さん朝、絞って届けてくれます。

クックパッド
「武蔵野市のキッチン」
QRコード



「フェイスブック」
QRコード



牛乳らん ○…牛乳

* 都合により材料が変更になることがあります

月平均栄養価 エネルギー 858kcal たんぱく質 38.1g 脂質 27.2g