



# 5月予定献立表



《今月のめあて》

## てをきれいにあらってたべよう

平成29年度5月

給食回数 19 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 月	ごはん すましじる ぶりのてりやき カレーおんやさい かんきつるい	○	わかめ ぶり ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ キャベツ もやし ピーマン みしょうかん	
2 火	セルフサンド トマトスープ たまごとキャベツのいためもの	○	めかじき ウィンナー しろいんげんまめ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	コッペンパン こむぎこ パンこ あぶら アルファベットパスタ じゃがいも	たまねぎ ズッキーニ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース キャベツ ほうれんそう	
8 月	こうやどうふごはん みそしる いかのからあげねぎソース にびたし	ヨ	こうやどうふ なまわかめ いか あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい おしむぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ こまつな	春は緑色のお豆がおいしい季節です。
9 火	えびとトマトのクリームパスタ とりのマーマレードやき アスパラソテー さくらんぼ	○	えび ツナ ベーコン なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら バター さとう マーマレード	たまねぎ にんにく ホールトマト キャベツ グリーンアスパラ にんじん さくらんぼ	
10 水	けいはん じゃがいものそぼろに そらまめのしおゆで	○	たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう じゃがいも 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 しょうが そらまめ	10日そら豆の塩ゆで 2年生がさやとりをした そら豆を、調理室で ゆでてお出します。 新鮮な甘みのあるそ ら豆を味わいます。
11 木	ミルクパン ホワイトシチュー メルルーサのあまずソース ポテトリヨネーズ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム メルルーサ ベーコン	ミルクパン こむぎこ バター あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
12 金	ピピンバ わかめスープ チャプチェふう	○	ぶたにく だいず わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ しろいりごま	にんにく ながねぎ しょうが だいず やし ほうれんそう にんじん たまねぎ いら	11日メルルーサの 甘酢ソース 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。
15 月	ホットつけめん ごもくきんぴら ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	もやし たけのこ にんじん いら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ ごぼう ほうれんそう グリーンアスパラ	
16 火	グリーンピースごはん たまごとおおなのスープ さわらのしおこうじやき にくじゃが	ニ	たまご とうふ さわら ぶたにく	しちぶまい こうじ じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう	グリーンピース ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ みかんジュース	
17 水	むぎごはん ふりかけ もずくのすましじる とりのからあげ キャベツとこまつなのソテー	○	おから じゃこ ほしひじき あおのり もずく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう しろいりごま ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	もやし ながねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな	23日メロンパン 調理室で手作りします。 お楽しみに！
18 木	ねじりパン スープ ラザニア はるキャベツのソテー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ピザチーズ ベーコン	くろねじりパン こむぎこ バター リボンパスタ あぶら じゃがいも オリーブあぶら	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 セロリ キャベツ こまつな	
19 金	おやこどん こんにやくオランダに フルーツミックス	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ さとう こんにやく ごまあぶら しろいりごま	たまねぎ ほうれんそう にんじん いんげん フルーツミックス	☆蒸し暑い日もあります。 カレー粉やこ しょうを少量加えたり、 酢など酸味を利用し たりして、食欲のそ そるメニューを取り 入れます。
22 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 じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ 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 にんにく しょうが だいず やし いんげん いら ミントマト	
23 火	スパゲッティーミートソース ベジダブルソテー メロンパン	○	ぶたにく だいず ハム たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら さとう まるパン バター こむぎこ グラニューとう	たまねぎ パセリ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ ホールトマト キャベツ カラーピーマン レモンじる	
24 水	だいずとじゃこのごはん ぐたくさんじる ゆでぶたおろしソース かぼちゃのあまに	○	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 こめつぶむぎ 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	☆運動会の練習が 続きます。朝ご飯は 必ず食べましょう。
25 木	ごはん みそしる さけのしおやき ちくぜんに	○	なまわかめ あぶらあげ さけ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら さとう	きりぼしだいこん たまねぎ こまつな にんじん たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ いんげん	
26 金	ドライカレーライス ポイロやさい メロン	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら こんにやく	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 メロン	29日は運動会振替休 業日です。
30 火	むぎごはん みそしる まめあじのあまからあんかけ ぶたにくとだいこんのいために	○	なまわかめ こんぶ まめあじ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	こまつな ながねぎ にんじん きりぼしだいこん いんげん エリンギ にんにく	
31 水	ミルクパン はるやさいスープ ハンバーグトマトソースかけ キャベツツナソテー	○	とりにく こんぶ ぶたにく だいず スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら さとう	かぶ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	

○・・・牛乳 ミ・・・みかんジュース ヨ・・・ヨーグルト

献立は一部(食材)都合により変更される事もあります。

平均栄養価

エネルギー 618 kcal ・ たんぱく質 28.1 g ・ 脂質 19.6 g

