



5月予定献立表

平成30年度

今月のめあて **じかんをまもって たべよう！**

給食回数 21回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こ ン 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 火	エビいりドリアふう キャベツとツナのソテー みしょうかん	○	とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ツナ	七分米 こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな みしょうかん	
2 水	ちゅうかちまき ワンタンスープ なまあげのごもくいために	○	だしけずり ぶたにく とりにく こんぶ なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ ゆうき 七分米 ごまあぶら さとう ワンタンのかわ だまこもち でんぶん	ほししいたけ にんじん たけのこ もやし キャベツ ながねぎ しょうが ほんしめじ たまねぎ だいこん	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。
7 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	とうふ わかめ みそ だしけずり こんぶ いか こうやどうふ とりにく ヨーグルト	七分米 こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ながねぎ しょうが にんじん ごぼう れんこん グリーンピース	8日よばりスパゲッティ
8 火	よくばりスパゲッティ ポテトソテー きよみオレンジ	○	えび いか レパソソース とりがら ぶたにく 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 にんにく ホールトマト トマトピューレ さやいんげん きよみオレンジ	8日よばりスパゲッティ
9 水	むすびパン ABCスープ チーズハンバーグパベキューソースかけ コンツナソテー そらまめ	○	とりにく とりがら ぶたにく だいたず チーズ ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク	パン じゃがいも アルファベットパスタ あぶら パンこ さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん こまつな にんにく たまねぎ りんご ホールコーン さやいんげん そらまめ もやし	えび・いか・玉ねぎ・ にんじんなどが入った具だくさんのトマトスパゲッティです。
10 木	チキンカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング みしょうかん	○	とりにく だいたず 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 にんにく しょうが 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 みしょうかん	
11 金	グリーンピースごはん みそしる とりのからあげ キャベツとじゃこソテー	○	こんぶ なまあげ わかめ みそ だしけずり とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん あぶら	グリーンピース だいこん こまつな しょうが にんにく キャベツ ホールコーン にんじん	
14 月	ごはん すましじる くろはんべんのフライ ちゅうのうソース ミントマト ぶたにくのねぎしおきんびら	○	とうふ だしけずり こんぶ くろはんべん ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ パンこ あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	こまつな ながねぎ たけのこ キャベツ にんじん にんにく ミントマト	9日そら豆
15 火	にくもりうどん ゆでやさいかて ししゃものいそべあげ	○	ぶたにく だしけずり ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん	生のそら豆を塩ゆでして出します。毎年季節(旬)のお知らせとして、給食でだしています。
16 水	しよくパン ミルククリーム とりのあまからやき カレービーンズスープ マカロニソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく しろいんげんまめ とりがら ベーコン	しよくパン でんぶん さとう あぶら マカロニ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし グリーンアスパラ えのきたけ	
17 木	きびごはん みそしる さばのたつたあげ にびたし きよみオレンジ	○	なまあげ みそ こんぶ さば かつおぶし ぎゅうにゅう だしけずり	七分米 もちきび じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら	えのきたけ ながねぎ だいこん しょうが キャベツ こまつな にんじん きよみオレンジ	16日ミルククリーム
18 金	ビビンバ (むぎごはん タレ にく やさい) わかめのスープ じゃこいりいとんソテー	○	みそ だいたず ぶたにく わかめ とうふ こんぶ だしけずり ちりめんじゃこ 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 こんにやく あぶら	にんにく しょうが だいたずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ さやいんげん	牛乳と砂糖・生クリーム・でん粉を使いクリームを作ります。パンに塗って食べます。
21 月	ごはん ふりかけ みそしる さけのこみやき おからに	ヨ	ちりめんじゃこ あおのり わかめ みそ こんぶ さけ おから とりにく あぶらあげ かつおぶし ヨーグルト	七分米 さとう ごま じゃがいも ごまあぶら しろすりごま あぶら	たまねぎ えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん ほししいたけ	
22 火	スパゲッティにくみそかけ ちゅうかスープ きりぼしだいこんのナムル みしょうかん	○	ぶたにく だいたず みそ わかめ とりにく とうふ こんぶ だしけずり ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら しろすりごま	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ きりぼしだいこん こまつな ホールコーン みしょうかん	
23 水	セルフサンド(コッペパン コリコリサンド) たまごスープ はるやさいのソテー ミントマト	○	ぶたにく だいたず みそ たまご だしけずり こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん コーン キャベツ ながねぎ グリーンアスパラ あかピーマン もやし ミントマト	23日セルフサンド(コリコリサンド)
24 木	カレーチキンピラフ キャベツとウィンナーのスープ しろみぎかなのケチャップに きよみオレンジ	○	とりにく ウィンナー とりがら メルルーサ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう オリーブあぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ホールコーン こまつな たけのこ ピーマン しょうが きよみオレンジ	ごぼう とりにく にんじん・ 玉ねぎ・ゆでた大豆を、味噌・醤油・みりんなどで調味しとろみをつけ、パンにはさんで食べます。少し食感が残るように、カットしています。
25 金	ちゅうかうまにどん はるさめソテー きよみオレンジ	○	ぶたにく いか ちくわ だしけずり とりにく 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 あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン しょうが こまつな もやし きよみオレンジ	
28 月	かいせんチャーハン やさいのスープ はるまき キャベツのソテー	○	いか えび とりがら ぶたにく ベーコン 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 はるまきのかわ こむぎこ	にんじん ながねぎ しょうが こまつな だいこん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし	
29 火	スランラータンつけめん じゃがいもとえのきのいため みしょうかん	○	ぶたにく たまご とりがら とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	キャベツ チンゲンツァイ にんじん きくらげ しょうが えのきたけ さやいんげん みしょうかん	29日スランラータンつけ麺
30 水	ぶたにくのしょうがやきどん すましじる やさいうまに	○	ぶたにく とうふ わかめ だしけずり こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ごま さとう しらたき	たまねぎ しょうが ながねぎ だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	中華料理の一つです。お酢の酸味とコショウを効かせたとろみのあるスープに中華麺をつけて食べます。
31 木	ごはん てっかみそ わふうスープ あつやきたまご しのだに	○	だいたず みそ とうふ だしけずり こんぶ たまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ごまあぶら じゃがいも しらたき	にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな さやいんげん ほししいたけ	

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。

今月の平均(中学年) エネルギー 638kcal タンパク質 27.2g 脂質 19.8g