



5月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

てあらいとせいけつにころがけよう！

平成30年度

給食回数 20 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			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)		
1 火	いためやしそば だいこんとちくわのために まっちゃしらたまあずき	○	ぶたにくいか ちくわ みそ とうふ あずき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん しらたまこ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにくしょうが だいこん こまつな		2-1 5-1
2 水	ちゅうかちまき ワンタンスープ はるさめとチンゲンさいのカレーに	○	けずりぶし やきぶた ほしかいばしら とり ベーコン ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ はるさめ あぶら さとう でんぶん	たけのこ ほしいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし にら にんにくしょうが チンゲンサイ キャベツ	2日(水)中華ちまき 5日の子どもの日 にちなんで、給食室 手作りの中華ちまき です。竹の皮でおこ わを包んで蒸しあげ ます。	
7 月	フィッシュバーガー (パン・さかなのフライ・キャベツソース) カレーポトフ きよみオレンジ	○	メルルーサ ぶたにくとりがら けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	パン こむぎこドライパンこ なまパンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ セロリ にんにく ピーマン オレンジ		2-2 5-2
8 火	タコライス ジャーマンポテト	○	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン パセリ		3-1 4-1
9 水	スパゲッティーポークビーンズ じゃがいもとベーコンのあげパイ あつさりやさしい	○	だいち ぶたにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら さとう バター こむぎこ ごまあぶら ぎゅうざのかわ じゃがいも	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん にんにく ホールトマト もやし キャベツ チンゲンサイ		
10 木	とりにくのケバブどん コンソメスープ ひじきのいためもの	○	とりにく ベーコン とりがら ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ パター あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ こまつな にんにく		3-2 4-2
11 金	グリーンピースごはん すましじる つくねやきおろしソース おんやさしい	○	こんぶ けずりぶし とりにく いかずりみ ひじき スキムミルク あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら おふ さとう なまパンこ ごま ごまあぶら	グリーンピース キャベツ ながねぎ ほうれんそうしょうが だいこん もやし にんじん	11日(金) グリーンピースごは ん 今年も、1年生がさや をむいてくれたグリーン ピースを使います。 旬の味を楽しみに、 そして、1年生に感謝 していただきますよ う。	
14 月	ことうパン やさいスープ ツナポテトコロッケ やきぶたともやしのいためもの	○	とりにくとりがら ツナ ベーコン スキムミルク やきぶた ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこドライパンこ なまパンこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく もやし たけのこ		1-1 6-1
15 火	ひじきごはん すましじる ぶたにくのしょうがやき きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ あぶらあげ ひじき なまわかめ けずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが きゅうり		1-2 6-2
16 水	ジャージャーメン じゃがいものトマトに そらまめのしおゆで	○	ぶたにく だいち みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく トマトジュース パセリ そらまめ	16日(水) 空豆の塩ゆで 2年生がさやむきをし てくれた空豆を給食 室で塩ゆでにしま す。 2年生にありがとうの 気持ちを込めて、残 さず食べましょう。	
17 木	ごはん ちゅうかスープ ししゃものなんぼんづけ だいこんとなまあげのもの	○	とりがら ししゃも なまあげ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	キャベツ もやし たけのこ ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん ほしいたけ こまつな		
18 金	スタミナどん わふうスープ きんときまめのあまに	○	ぶたにく けずりぶし きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら むかごこんにやく さとう じゃがいも	ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな		
21 月	コリコリミートホットサンド ABCスープ ちくわのおんサラダ	○	ぶたにく みそ チーズ とりがら ちくわ ぎゅうにゅう	パン あぶら パター マカロニ マヨネーズ	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース もやし		
22 火	だいちごはん わかめスープ いかのチリソース アスパラのソテー	○	だいち なまわかめ とうふ けずりぶし いか ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら でんぶん さとう パター	ながねぎ にんにく たまねぎ しょうが キャベツ アスパラ にんじん コーン		
23 水	とりなんぼんうどん てんぷら(きす・なす) だいこんのそぼろに	○	とりにく けずりぶし ぶたにく きす たまご ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん たまねぎ にんじん こまつな ピーマン		
24 木	あぶらあげずし すましじる かんころだいこんのあつやきたまご	○	こんぶ あぶらあげ はんぺん けずりぶし たまご とり ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう でんぶん	にんじん ほしいたけ ごぼう いんげん ながねぎ こまつな たけのこ きりぼしだいこん		
25 金	たまねぎカレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング カクテルフルーツ	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター こんにやく さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな きゅうり		
29 火	にこにこきゅうしょく	○	こんぶ あぶらあげ とりにく たまご あおりのぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう こむぎこ パター	にんじん ほしいたけ ごぼう れんこん いんげん にんにく キャベツ アスパラ たまねぎ メロン ミントマ	29日(火) にこにこ給食 (べんとうきゅうしょく) 給食室で410個のお 弁当を作ります。クラ スで好きな場所に移 動して食べます。	
30 水	わふうスープスパゲッティー ライスコロッケ キャベツソース	○	ベーコン ぶたにく けずりぶし チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら はくまい バター こむぎこ なまパンこ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが パセリ キャベツ		
31 木	ごはん キャベツのみそしる さばのタンダーフー じゃがのそぼろに	○	なまあげ みそ けずりぶし さば ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん ほしいたけ		

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

●月平均栄養価●

エネルギー 644kcal たんぱく質 26.9g 脂肪 21.6g