

5月 予定献立表

平成30年度

給食回数 21 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(火) | ○ | チリライス 卵スープ ジャーマンポテト | 豚肉 チーズ 卵 けずり節 昆布 ベーコン 牛乳 | 七分米 パター 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマトジュース 長ねぎ にんじん 小松菜 パセリ ホールコーン | 2日(水) 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(水) | ○ | 中華ちまき ワンタンスープ がんもと玉こん煮 | 豚肉 ほたて貝 昆布 けずり節 がんもどき 牛乳 | もち米 七分米 ごま油 ワンタンの皮 油 こんにゃく 砂糖 | 干しいたけ にんじん たけのこ もやし 白菜 長ねぎ 生姜 小松菜 |  |
| 7(月) | ○ | ご飯 実だくさん汁 さばの竜田揚げ 豚肉と切り干し大根の炒め物 | 豆腐 けずり節 昆布 さば 豚肉 牛乳 | 七分米 でん粉 油 ごま油 | にんじん 長ねぎ しめじ 大根 生姜 切り干し大根 小松菜 エリンギ にんにく | |
| 8(火) | ○ | 食パン フルーツクリーム ミネストローネスープ 鶏の空揚げきのこソース | 牛乳 スキムミルク 生クリーム 白いんげん豆 ベーコン けずり節 昆布 鶏肉 | パン でん粉 砂糖 アルファベットパスタ 油 小麦粉 | ミックスフルーツ 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく えのきたけ ホールトマト しめじ | |
| 9(水) | 麦 ヨ | 親子丼 清汁 ひじき煮 空豆の塩ゆで | 鶏肉 卵 けずり節 昆布 豆腐 わかめ ひじき ちくわ ヨーグルト | 七分米 砂糖 油 | 玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ 小松菜 空豆 | |
| 10(木) | ○ | スパゲッティカレーソース ボイル野菜(和風ドレッシング) オレンジ | 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 大豆 | スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 パター ドレッシング | 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし 小松菜 オレンジ | 9日(水)空豆 生の空豆を塩ゆでします。この季節にしか食べられない旬の味です。 |
| 11(金) | ○ | ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめのボイル野菜 (ごまドレッシング) デコボン | 生揚げ 味噌 けずり節 昆布 豚肉 わかめ 牛乳 | 七分米 砂糖 油 ごま ドレッシング | キャベツ 小松菜 長ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり にんじん デコボン |  |
| 14(月) | ○ | パエリア ソパ・デ・アホ ポテトのチーズ煮 | えび ほたて貝 鶏肉 卵 ハム 鶏ガラ ベーコン 牛乳 チーズ | 七分米 パター オリーブ油 パン粉 じゃが芋 油 | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ ホールコーン | |
| 15(火) | ○ | セルフサンド (コッパパン・大豆カレーミート) 豆乳入りクリームシチュー ビクルス | 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム スキムミルク 鶏ガラ | パン 油 じゃが芋 小麦粉 パター 砂糖 | 玉ねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム きゅうり にんにく とうがらし | 11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。 |
| 16(水) | ヨ | ご飯 味噌汁 ほっけ 大根おろし煮 肉じゃが 美生柑 | 油揚げ 味噌 けずり節 昆布 ほっけ 豚肉 ヨーグルト | 七分米 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく でん粉 | 大根 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 美生柑 | |
| 17(木) | ○ | 糰うどん ちくわの磯辺揚げ 金時豆煮 | 豚肉 けずり節 ちくわ 卵 あおのり 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 | 14日(月)世界の料理 スペイン |
| 18(金) | ○ | ご飯 かき玉汁 いわしの山河焼き 大根のそぼろ煮 | 卵 豆腐 けずり節 昆布 豚肉 スキムミルク 味噌 鶏肉 いわし 牛乳 | 七分米 でん粉 パン粉 砂糖 ごま 油 | 長ねぎ にんじん 小松菜 しそ葉 生姜 大根 玉ねぎ さやいんげん | ソパ・デ・アホ スペイン語でアホ(ajo)はにんにく、ソパ(sopa)はスープ。にんにく入りスープです。 |
| 21(月) | ○ | カレーライス 福神漬け ボイル野菜(和風ドレッシング) フルーツミックスのヨーグルトかけ | 豚肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 | 七分米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 パター こんにゃく ドレッシング | 玉ねぎ にんじん セロリー にんにく 生姜 りんご もやし ホールトマト キャベツ 小松菜 福神漬け ミックスフルーツ | 15日(火) 豆乳入りクリームシチュー 市内の豆腐屋さんが朝、絞って届けてくれます。 |
| 22(火) | ○ | セルフサンド (丸パン・照り焼きチキン) スライスチーズ ポトフ アスパラとパスタのソテー 美生柑 | 鶏肉 チーズ ウィンナー けずり節 昆布 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 ホールコーン グリーンアスパラ 美生柑 | クックパッド 「むさしのキッチン」 |
| 23(水) | ○ | ご飯 ふりかけ 味噌汁 松風焼き きんぴら煮 | ちりめんじゃこ けずり節 あおのり 生揚げ 味噌 昆布 鶏肉 豆腐 卵 スキムミルク ひじき 牛乳 | 七分米 砂糖 ごま 油 こんにゃく | にんじん 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ ごぼう |  |
| 24(木) | ○ | 五目あんかけ焼きそば 豆腐ともやしのスープ 新じゃがのフライ | 豚肉 いか えび けずり節 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳 | 蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 | にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ ピーマン 生姜 にんにく もやし 長ねぎ | |
| 25(金) | ○ | ごまご飯 野菜スープ チキンカツ(中濃ソース) もやしとキャベツの炒め物 美生柑 | けずり節 昆布 鶏肉 卵 豚肉 牛乳 | 七分米 ごま 油 小麦粉 パン粉 ごま油 | たけのこ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく もやし にら 美生柑 | |
| 28(月) | ○ | ご飯 のりの佃煮 けんちん汁 ししゃもの空揚げ野菜あん 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 こんにゃく ごま油 小麦粉 でん粉 油 | 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 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 | 「フェイスブック」 QRコード |
| 29(火) | ○ | ご飯 豚汁 鮭の塩麹焼き 高野豆腐の揚げ煮 メロン | 豚肉 油揚げ 大豆 味噌 けずり節 昆布 鮭 高野豆腐 ちくわ 牛乳 | 七分米 じゃが芋 こんにゃく ごま油 米麴 油 でん粉 ごま 砂糖 | にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 メロン |  |
| 30(水) | ○ | ピザサンド コーンシチュー エリンギと野菜のソテー | ベーコン チーズ 鶏肉 スキムミルク 牛乳 鶏ガラ 生クリーム 卵 | パン じゃが芋 油 小麦粉 パター | 玉ねぎ ピーマン 裏ごしコーン ホールコーン にんじん セロリー エリンギ 小松菜 キャベツ | |
| 31(木) | ○ | マーボー豆腐丼 中華スープ ボイル野菜(中華ドレッシング) | 豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 けずり節 昆布 牛乳 | 七分米 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 ドレッシング | 長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 白菜 小松菜 しめじ キャベツ もやし | |

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 *都合により材料が変更になることがあります。*材料は全てを表示しているわけではありません

月平均栄養価 エネルギー 855cal たんぱく質 35.8g 脂質 27.2g

