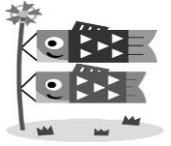


5月 予定献立表

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

