



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30年度5月

給食回数 20 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)	エネルギーとなる(き)	体の調子を整える(みどり)	
1	火	むぎごはん みそしる まぐろとまぐろもどき キャベツベーコンソテー	○	なまわかめ みそ こんぶ めかじき こうやどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	しちがまい こめつぶむぎ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	かんぴょう ながねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう	<p>☆1日まぐろとまぐろもどき めかじきと高野豆腐にそれぞれ片栗粉をつけ、油で揚げます。野菜入りのケチャップソースとからませます。高野豆腐の食感が、お魚と似ているため、この名前がつけました。</p> <p>☆8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。</p>
2	水	パンフキンパン とりにくのトマトにこみ カレースープ ポテト いんげんソテー	○	とりにく ぶたにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パンフキンパン さとう あぶら かたくりこ じゃがいも アルファベットパスタ	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト こまつな セロリ トマトジュース にんじん キャベツ にんにく いんげん	
7	月	ごはん きりぼしだいこんのすましじる ぶたにくのバーベキューソース キャベツのときに	○	なまあげ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら さとう	きりぼしだいこん ながねぎ こまつな にんにく たまねぎ ピーマン パセリりんご キャベツ たけのこ にんじん	
8	火	ポークチャップライス ポイルやさい わふうドレッシング そらまめ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい おしむぎ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト キャベツ もやし グリーンアスパラ カラーピーマン そらまめ	
9	水	にくみそライス やさいスープ だいこんのナムル	○	ぶたにく だいたい みそ ベーコン とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちがまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが キャベツ セロリ にんにく だいこん もやし きゅうり	
10	木	ねじりパン ビーンズポテトスープ ラザニア コーンソテー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ピザチーズ ベーコン しろいんげんまめ とりがら	くろねじりパン こむぎこ パター リボンパスタ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	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 コーン ごぼう グリーンアスパラ	
11	金	シーフードチャーハン もずくスープ ぶたにくのあまずいため	○	えび いか もずく とりがら ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	しちがまい おしむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ながねぎ ピーマン しょうが こまつな にんじん たまねぎ たけのこ いんげん	
14	月	スアンラータンつけめん ナムル ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく とりがら ちくわ あおりのぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ ごま こむぎこ あぶら	にんじん ながねぎ きくらげ たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが だいたいもやし だいこん こまつな	
15	火	グリーンピースごはん たまごとあおなのスープ さけのしおやき にくじゃが	○	こんぶ たまご どうふ あつけずりぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい あぶら じゃがいも いとこんにやく 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	
16	水	おやこどん こんにやくオランダにあまなつ	○	とりにく たまご あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちがまい おしむぎ さとう こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ ほうれんそう にんじん いんげん あまなつ	
17	木	むぎごはん のりのつくだに みそしる とりのからあげ あおなとじゃこのソテー	○	のり あぶらあげ みそ あつけずりぶし とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちがまい こめつぶむぎ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	だいこん ながねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん	
18	金	チリライス ポイルやさい わふうドレッシング みしょうかん	○	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい こめつぶむぎ バター さとう	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ もやし こまつな コーン みしょうかん	
21	月	しじゅうしりしりビーフスープ にんじんしりしり	○	ぶたにく ひじき こんぶ あぶらあげ ベーコン ツナ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	しちがまい おしむぎ あぶら ピーファン	にんじん しょうが たまねぎ セロリ にんにく もやし	
22	火	スパゲティミートソース ベジダブルソテー ガーリックラスク	○	ぶたにく だいたい ベーコン あおりのぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう フランスパン パター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリ パセリ ホールトマト キャベツ コーン カラーピーマン	
23	水	だいたいじゃこのごはん 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 だいたい じゃこ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい 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	
24	木	ミルクパン パスタいりスープ ハンバーグマトソースかけ キャベツとコーンソテー	○	とりにく こんぶ ぶたにく ひじき だいたい スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	ミルクパン シェルマカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ カラーピーマン コーン	
25	金	いわしのかばやきどん すましじる にびたし プチトマト	○	いわし こんぶ あぶらあげ あつけずりぶし ぎゅうにゅう	しちがまい こめつぶむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あられふ	しょうが だいこん にんじん ながねぎ もやし こまつな ミニトマト	
29	火	マーボーどうふどん はるさめともやしのソテー	○	どうふ ぶたにく みそ じゃこ ぎゅうにゅう	しちがまい 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 もやし にはら	
30	水	ドライカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング メロン	○	だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう	しちがまい 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 だいこん むらさきだいこん こまつな メロン	
31	木	ごはん まめとんじる さばのてりやき なまあげとだいこんのそぼろに	○	ぶたにく だいたい みそ さば あつけずりぶし なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	しちがまい じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	かんぴょう ながねぎ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	



○・・・牛乳

平均栄養価

エネルギー 614kcal ・ たんぱく質 26.6 g ・ 脂質 20.2g

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。