



5 月 予 定 献 立 表

令和元年度

今月のめあて

じかんをまもって たべよう！

給食回数 19回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こ ん 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)	
7 火	スパゲッティミートソース スライスチーズ キャベツソテー	○	ぶたにく だいたず チーズ とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト キャベツ もやし こまつな	 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。
8 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 じゃがいもとインゲンのソテー	○	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ぶたにく しろいんげんまめ とりがら ハム	しよくパン でんぶん さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ さやいんげん	
9 木	グリーンピースごはん とんじる ししやもやき コーンいりやさいソテー	○	こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいたず みそ だしけずり ししやも ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら	グリーンピース にんじん ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ ホールコーン	
10 金	ボークチャップライス ポイルやさしい わふうドレッシング みしょうかん	○	レバーソーセージ ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ こまつな もやし ホールコーン みしょうかん	
13 月	ごはん よしのじる つくねやき ひじきに	○	とうふ だしけずり こんぶ とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ あぶら さとう	こまつな えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん さやいんげん	<u>8日ミルククリーム</u> 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。 
14 火	ちゅうかつけめん ウインナーとポテトソテー みしょうかん	○	ぶたにく いか だしけずり レバーソーセージ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら しろすりごま さとう じゃがいも あぶら	たけのこ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが ブロッコリー みしょうかん	
15 水	ガーリックパン ビーンズシチュー こふきいも あまなつ	○	だいたず ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら パター こむぎこ じゃがいも	にんにく バセリ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ホールトマト トマトピューレ ホールコーン あまなつみかん	
16 木	なのはなごはん すましじる さけのみそやき やさいのそぼろに	○	こんぶ たまご くろはんぺん わかめ だしけずり さけ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しろすりごま ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら でんぶん	なのはな こまつな にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しょうが	
17 金	むぎごはん マーボーなすどん はるさめソテー みしょうかん	○	ぶたにく だいたず みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	なす にら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな もやし みしょうかん	<u>9日グリーンピースご飯</u> 生のグリーンピースを塩もみして、昆布出汁でご飯と炊き込みます。 
20 月	ごはん てっかみそ わふうスープ ますのこうみやき おからに	ヨ	だいたず みそ ちりめんじゃこ なまあげ だしけずり こんぶ ます おから とりにく あぶらあげ ヨーグルト	こめ さとう ごま ごまあぶら しろすりごま あぶら	こまつな にんじん もやし キャベツ ながねぎ しょうが にんにく ごぼう ほししいたけ	
21 火	ごもくやきうどん こまつなのスープ マカロニソテー	○	ぶたにく ちくわ あぶらあげ もずく とうふ だしけずり こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら あぶら マカロニ	キャベツ にんじん もやし にら しょうが にんにく こまつな たまねぎ えのきたけ	
22 水	しよくパン おからハンバーグ チューブケチャップ ビーンズスープ ジャーマンポテト	○	ぶたにく おから たまご ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく きんときまめ だいたず だしけずり こんぶ ベーコン	しよくパン パンこ あぶら じゃがいも アルファベットパスタ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム さやいんげん にんにく	
23 木	ごまごはん みそしる かくしゅうやどうふ キャベツとコーンソテー	○	こんぶ とうふ わかめ みそ だしけずり こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	<u>16日菜の花ご飯</u> 煎り卵を、菜の花に見立て、ご飯の上に青菜とのせて食べます。 
24 金	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき 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	こめ 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 にんじん たけのこ さやいんげん	
27 月	ごはん おからひじきふりかけ みそしる あつやきたまご しのだに	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ 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	こめ さとう しろすりごま あぶら こんにやく ごまあぶら じゃがいも しらたき	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ	
28 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 ごまあぶら ごま 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 ほししいたけ たけのこ こまつな きりぼしだいこん きゅうり キャベツ ホールコーン みしょうかん	
29 水	しよくパン コンソメふうスープ とりにくのトマトにこみ じゃがいものチーズやき	○	ベーコン とりがら とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ セロリー にんにく マッシュルーム ホールトマト	 <u>23日隠し高野豆腐</u> 肉の代わりに高野豆腐を揚げた和風の酢豚の味付けです。 
30 木	たきこみいなりずし ぐたくさんじる じゃがいもソテー みしょうかん	○	あぶらあげ だしけずり こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも でんぶん	にんじん かんぴょう だいこん ごぼう キャベツ たまねぎ たけのこ さやいんげん しょうが みしょうかん	
31 金	むぎごはん スタミナどん わかたけじる やさいのさつとに	○	ぶたにく とうふ わかめ だしけずり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	ながねぎ にら たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが たけのこ とうがらし キャベツ こまつな レモン	

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 636kcal タンパク質 27.8g 脂質 20.9g