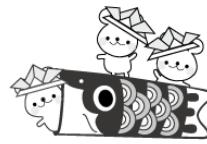




# 5月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

## てあらいとせいけつにころろがけよう!

令和元年度

給食回数 18 回

武蔵野市立本宿小学校 給食室

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)		
7	火	いわしのかばやきどん すましじる こんさいとさつまあげのにも	○	いわし とうふ もずく けずりぶし さつまあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら でんぶん こむぎ さとう こんにやく	しょうが たけのこ キャベツ ながねぎ だいこん にんじん ごぼう いんげん		5年
8	水	ジャージャーメン だいこんとちくわのいために まっちゃしらたまあずき	○	ぶたにく だいたず みそ けずりぶし ちくわ とうふ あずき ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん しらたまこ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが だいこん こまつな	10日(金) グリーンピース	4年
9	木	ポークビーンズライス おんサラダ きよみオレンジ	○	だいたず ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら パター こむぎ さとう ごまあぶら ごま	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ キャベツ チンゲンサイ もやし きよみオレンジ		3年
10	金	グリーンピースごはん キャベツのみそじる やきざけ にくじゃが	○	こんぶ あぶらあげ みそ けずりぶし あまじおさけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら じゃがいも むかごこんにやく さとう	グリーンピース キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ		2-1 2-2
13	月	くろざとうパン やさいスープ やきツナポテトコロッケ やさいとコーンのソテー	○	とりがら ベーコン スキムミルク ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎ ドライパンこ なまパンこ	もやし にんじん たまねぎ こまつな セロリ にんにく キャベツ コーン		2-2 2-3
14	火	うめぼしとじゃこのごはん なまあげのみそじる とりごぼうバーグ きりぼしのおんやさい	○	こんぶ ちりめんじゃこ だいたず なまあげ けずりぶし とり にく ひじき ぎゅうにゅう なまわかめ スキムミルク あぶらあげ みそ	しちぶまい あぶら なまパンこ さとう でんぶん ごまあぶら	ねりうめ しょうが キャベツ ながねぎ こまつな にんじん きりぼしだいこん もやし ごぼう	15日(水) 空豆の塩ゆで	1-1 6-1
15	水	わふうスープスパゲティ じゃがいもとウィンナーのトマトに そらまめのしおゆで	○	ベーコン ぶたにく けずりぶし ウィンナー ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが いんげん トマトジュース そらまめ しめじ	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。	
16	木	キムタクごはん ちゅうかコーンスープ ししやものカレーパンこやき こんにやくみそに	○	ぶたにく たまご とりがら みそ ぎゅうにゅう ししやも	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん マヨネーズ ドライパンこ なまパンここんにやく	はくさいキムチ クリームコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ ながねぎ パセリ こまつな しょうが		1-2 6-2
17	金	ごはん みだくさんじる とりのごまヨーグルトやき キャベツのみそいため	○	けずりぶし とり にく とうふ ヨーグルト ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶらこんにやく はちみつ ごまペースト さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん ながねぎ しめじ レモン だいこん こまつな キャベツ たけのこ しょうが にんにく		
20	月	フィッシュバーガー(パン・さかなの フライ・キャベツソテー) ABCスープ さんしょくに	○	メルルーサ ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎ ドライパンこ なまパンこ あぶら マカロニ じゃがいも さとう パター	キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん こまつな セロリ コーン ホールトマト トマトジュース		
21	火	かいせんあんかけチャーハン じゃがいもそぼろに きよみオレンジ	○	ベーコン ほたていか ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも むぎ	ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ こまつな いんげん ビーマン しょうが にんじん ほししいたけ きよみオレンジ		
22	水	ひやしサラダうどん てんぶら(いか・ちくわ)	○	なまわかめ ぶたにく けずりぶし こんぶ いか たまご ぎゅうにゅう	さとう でんぶん こむぎこ あぶら	もやし キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ		
23	木	あぶらあげずし みだくさんみそじる きりぼしだいこんのあつやきたまご	○	こんぶ あぶらあげ ぶたにく けずりぶし たまご とり にく ぎゅうにゅう みそ	はくまい あぶらこんにやく ごまあぶら さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう いんげん だいこん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん		
24	金	レバーソーセージカレー ポイルやさい ちゅうかドレッシング メロン	○	ぶたにく ウィンナー だいたず とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	たまねぎ しめじ しょうが セロリ にんにく キャベツ もやし チンゲンサイ コーン メロン		
28	火	ひじきごはん ならたまじる 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 たまご 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 でんぶん ごまあぶら	にんじん キャベツ ながねぎ なら しょうが きゅうり	★月平均栄養価★	
29	水	スパゲッティミートソース チーズポテト アスパラのソテー	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ ホールトマト キャベツ アスパラ	エネルギー 636kcal たんぱく質 27.2g 脂肪 20.4g	
30	木	だいたずとわかめのごはん みそじる いかのチリソース ちゅうかおんサラダ	○	だいたず わかめ なまわかめ あぶらあげ みそ けずりぶし いかぶた ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう むかごこんにやく ごま	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな		
31	金	スタミナどん わふうスープ しろいんげんまめとパインのあまに	○	けずりぶし ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく	しちぶまい むぎ さとう じゃがいも あぶら むかごこんにやく	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな パインかん		

※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。