

5月 予定献立表

令和元年度

給食回数 19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	
7(火)	○	スタミナ丼 春雨スープ 美生柑	豚肉 けずり節 昆布 豆腐 牛乳	七分米 押し麦 こんにやく 油 砂糖 春雨 ごま油	たけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ 美生柑	<p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。長いゴールデンウィークも終え、再び新たなスタートです。連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとるようにしましょう。</p> 	
8(水)	○	ご飯 味噌汁 いわしのさんが焼き ひじきのそぼろ炒め ミニトマト	油揚げ 打ち豆 味噌 けずり節 昆布 豚肉 豆腐 卵 ひじき いわしのすり身 牛乳	七分米 パン粉 砂糖 ごま 油 ごま油	大根 干びょう 長ねぎ しそ葉 生姜 れんこん 玉ねぎ 小松菜 にんじん にんにく ミニトマト		
9(木)	○	糧うどん(うどん・つけ汁・糧) ちくわの磯辺揚げ 空豆	豚肉 けずり節 ちくわ あおのり 卵 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 空豆		
10(金)	○	豚ごぼうご飯 味噌汁 鶏のごま七味焼き ふきの煮付け	豚肉 ひじき 高野豆腐 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳	七分米 油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	にんじん ごぼう 切り干し大根 小松菜 長ねぎ ふき 大根		
13(月)	○	ご飯 スアンラータン 焼き肉のごまソースかけ じゃが芋の炒め物	鶏肉 卵 けずり節 昆布 豚肉 ハム 牛乳	七分米 油 でん粉 ラー油 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋	キャベツ 小松菜 生姜 長ねぎ にんにく にんじん		
14(火)	○	丸パン 鶏の甘辛焼き ポトフ ボイル野菜 スライスチーズ	鶏肉 けずり節 昆布 レパースーセージ チーズ 牛乳	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 こんにやく ドレッシング	生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく もやし グリーンアスパラ		<p>春野菜が登場します。 9(木)空豆</p>
15(水)	○	家常豆腐丼 わかめスープ 美生柑	豚肉 生揚げ 味噌 けずり節 昆布 わかめ 卵 牛乳	七分米 押し麦 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ たけのこ にんじん キャベツ にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 美生柑		<p>生の空豆を塩茹でします。 10(金)ふきの煮付け 生のふきを塩で板ずりして、ゆでて皮をむきます。 どちらも、この季節にしか食べられない旬の味です。</p>
16(木)	○	ご飯 実だくさん汁 さわちーカレー焼き 肉じゃが	鶏肉 豆腐 油揚げ けずり節 昆布 鰯 チーズ 豚肉 牛乳	七分米 ごま油 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油	切り干し大根 にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜		
17(金)	○	五目あんかけ焼きそば さつま芋とパインの重ね煮	豚肉 いか えび うずら卵 けずり節 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋 バター	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 小松菜 レーズン にんにく 生姜 パインアップル レモン		
20(月)	○	ウインナーピラフ ベトナム46 ほうれん草とチーズの卵焼き	レパースーセージ 鶏肉 けずり節 昆布 卵 牛乳 スキムミルク チーズ	七分米 油 フォー バター	にんじん ホールコーン もやし 小松菜 にんにく クリームコーン 玉ねぎ ほうれん草		
21(火)	○	ご飯 清汁 鮭のピリ辛味噌焼き 高野豆腐の揚げ煮	豆腐 わかめ けずり節 昆布 鮭 味噌 高野豆腐 ちくわ 牛乳	七分米 砂糖 ごま油 ごま 油 でん粉	長ねぎ 小松菜 にんにく にんじん プロッコリー	<p>8(水)いわしのさんが焼き いわしのすり身にしその葉や、味噌を加え臭みを消し食べやすくしました。小判型に丸めて焼きます。</p>	
22(水)	○	スパゲッティホワイトソース 野菜ソテー	鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム 卵 ベーコン	スパゲッティ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン にんじん キャベツ にんにく	<p>9(木)糧うどん 武蔵野市でとれた小麦粉が入った「地粉うどん」です。</p>	
23(木)	○	シュガートースト ホットサラダ(マヨネーズ) ポップビーンズ ABCスープ	大豆 あおのり 豚肉 白いんげん豆 鶏ガラ 牛乳	パン バター 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ でん粉 油 アルファベットパスタ	にんじん ホールコーン 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく トマトピューレ ホールトマト トマトジュース		
24(金)	○	カレーライス ボイル野菜(和風ドレッシング)	豚肉 ヨーグルト 大豆 牛乳	七分米 米粒麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター ドレッシング	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 セロリー りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜		
27(月)	○	ご飯 卵スープ ししゃもの南蛮漬け 豚肉ニラ炒め	卵 豆腐 けずり節 昆布 ししゃも 豚肉 牛乳	七分米 でん粉 油 砂糖	長ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ 生姜 もやし なら キャベツ たけのこ	<p>13(月)スアンラータン 酢とラー油が入った酸味のあるスープです。</p>	
28(火)	○	ピビンバ(ごはん・肉そぼろ ボイル野菜・味噌だれ) ビーフ入りスープ メロン	豚肉 味噌 鶏肉 けずり節 昆布 牛乳	七分米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	にんにく 生姜 大豆もやし 小松菜 にんじん もやし 長ねぎ メロン	<p>20(月)ベトナム46(フォー ティックス) 武蔵野市は、2020年東京 オリンピック・パラリンピック に向けて世界の料理を 提供しています。この「ベ トナム46」は、第六中学校 のハンドメイド部とのコ ラボメニューです。スープ の中にフォーを入れ、汁物 として提供します。</p>	
29(水)	○	冷やしきつねうどん(うどん・汁) 卵とえびの炒め物 フルーツミックス	油揚げ かまぼこ けずり節 卵 えび 牛乳	うどん 砂糖 ごま 油 でん粉	もやし 干びょう 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ 生姜 ミックスフルーツ		
30(木)	○	ご飯 味噌汁 まめっこつくね 揚げボールの煮物	生揚げ 味噌 けずり節 昆布 鶏肉 大豆 スキムミルク ひじき 揚げボール 牛乳	七分米 マヨネーズ でん粉 油 こんにやく 砂糖	大根 小松菜 干びょう 玉ねぎ にんじん		
31(金)	○	ピザサンド ボイル野菜(和風ドレッシング) コーンスープ	ベーコン チーズ 大豆 けずり節 昆布 牛乳	パン 春雨 ドレッシング じゃが芋 でん粉	玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 小松菜 クリームコーン ホールコーン にんじん		

牛乳らん ○…牛乳 *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 860kcal たんぱく質 36.6g 脂質 27.8g