



# 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

令和元年5月

給食回数 18 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)	
7	火	いわしのかばやきどん みそしる にびたし そらまめ	○	いわし とうふ みそ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん そらまめ	
8	水	スパゲティーナポリタン ベジタブルソテー あおのりビーンズ きよみオレンジ	○	ベーコン だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲティー あぶら バター じゃがいも かたくりこ	たまねぎ マッシュルーム にんにく カットマト ビーマン キャベツ もやし ホールコーン きよみオレンジ	☆運動会の練習が続きます。 朝ご飯は必ず食べましょう。
9	木	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 みしょうかん	○	えび いか もずく ベーコン とりがら ぶたにく こうやどらふ ぎゅうにゅう	しちぶまい おしむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ながねぎ ビーマン しょうが にんにく こまつな にんじん たまねぎ たけのこ いんげん みしょうかん	☆7日そら豆の塩ゆで 2年生が全学年分のそら豆のさやむきをします。そのそら豆を、調理室で塩ゆでにします。新鮮な甘みのあるそら豆を味わいます。
10	金	ごはん すましじる わふうハンバーグてりやきソースかけ やさいのおかかいため	○	とうふ ぶたにく だいず うすけずり ぎゅうにゅう	しちぶまい かたくりこ あぶら さとう いとこんにやく ごまあぶら	きりほしだいこん ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にんじん いんげん	
13	月	ビビンバ(ごはん ポイルやさい にくそぼろ みそ) チャプチェ	○	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ なら ほししいたけ	
14	火	セルフサンド メルルーサのフライ ミネストローネスープ ベジタブルソテー	○	メルルーサ レパソーセージ しろいんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ ぼんこ あぶら さとう じゃがいも アルファベットパスタ	しょうが たまねぎ ズッキーニ にんじん コーン セロリにんにく カットマト トマトジュース キャベツ もやし ホールコーン	
15	水	やきそばごもくあんかけ はるさめのソテー みたらしだんご	○	ぶたにく とりがら とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら しらたまこ さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほんしめじ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが なら	☆豆料理 8日青のりビーンズ 10日和風ハンバーグ照り 焼きソースかけ
16	木	むぎごはん ひじきのうめふりかけ みそしる とりのからあげ あおなとじゃこのソテー	○	ひじき わかめ あぶらあげ みそ こんぶ とりにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ かたくりこ あぶら いとこんにやく	ゆかり ねりうめ だいこん ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん	青のりビーンズは、揚げた豆とじゃがいもに、塩と青のりで味をつけます。 ハンバーグは、ゆでた大豆を細かくしお肉に混ぜて焼きます。大豆が入ることで、栄養もアップします。 給食では、豆を積極的に取り入れ、お肉に混ぜたり、苦手な児童も食べやすいように調理方法を工夫しています。
17	金	チリライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング みしょうかん	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし こまつな ホールコーン トマトジュース みしょうかん	
20	月	グリーンピースごはん こまつなのスープ ししゃものさざれやき にくじゃが	○	こんぶ ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ マヨネーズ ぼんこ じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう かたくりこ	グリーンピース たまねぎ にんじん もやし こまつな いんげん ほししいたけ	☆20日ししゃものさざれ焼き ししゃもに、マヨネーズとパン粉をつけてオーブンで焼きます。
21	火	にくみそライス おんやさい きゅうりのかわりづけ メロン	○	ぶたにく だいず みそ とりがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが もやし こまつな キャベツ きゅうり メロン	
22	水	ガーリックトースト ぶたにくのロペールに ジャーマンポテト	○	ぶたにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しょくパン バター あぶら さとう じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん カットマト いんげん	
23	木	ごまだれつけうどん ちくわのいそべあげ あげボールとやさいのにも きよみオレンジ	○	ぶたにく みそ こんぶ ちくわ あおのり あげボール ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら ごま ごまペースト さとう こむぎこ あぶら	もやし きゅうりにんじん ながねぎ なら にんにく しょうが だいこん ほししいたけ ビーマン きよみオレンジ	
24	金	チキンカツカレーライス ポイルやさい わふうドレッシング	○	とりにく とりがら だいず きゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ こむぎこ ぼんこ あぶら じゃがいも さとう バター	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャベツ もやし グリーンアスパラ	
28	火	ごはん みそしる あつやきたまごいりどり	○	とうふ わかめ みそ たまご とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう ごまあぶら こんにやく あぶら	キャベツ えのき かんぴょう ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな ごぼう たけのこ いんげん ほししいたけ	☆22日豚肉のロペール煮 フランスの家庭料理です。豚肉・玉ねぎ・人参などを、ホールトマトとケチャップで煮ます。フランス人のコックのロペールさんが、考えた料理です。
29	水	むすびパン ラザニア ベジタブルスープ 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 とりがら	むすびパン こむぎこ バター リボンパスタ あぶら 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 カットマト キャベツ こまつな セロリ ホールコーン ごぼう もやし グリーンアスパラ	
30	木	じゃこごはん たまごのスープ いかのからあげねぎソース やさいのおかかいため	○	こんぶ じゃこ たまご とうふ いか うすけずり ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら いとこんにやく	しょうが ながねぎ こまつな れんこん にんじん いんげん	
31	金	マーボー豆腐どん もやしのナムル みしょうかん	○	とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	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 もやし キャベツ こまつな みしょうかん	



○・・・牛乳 ヨ・・・ヨーグルト 麦・・・麦茶

献立(食材)は一部都合により変更する事もあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー614kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.5 g