



今月のめあて






5月予定献立表

令和3年度

じかんをまもって たべよう！

給食回数 18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)	
6	木	じゃこいりチャーハン ごもくスープ ビーフソテー	○	ちりめんじゃこ とりにく なまあげ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま ごまあぶら ビーフン	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく キャベツ えのきたけ こまつな もやし ほししいたけ しょうが にら	 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。 7日タコライス タコライスはタコスの具をごはんの上のせたもので、沖縄県のお店が発祥だと言われています。 12日 そら豆 生のそら豆を塩ゆでします。初夏を知らせる旬の食べ物です。   24日 鉄火みそ 煎り大豆をみそと砂糖、みりんできり上げました。ご飯が進む一品です。  27日 いわしのエスカベージュ 「エスカベージュ」とはスペインで生まれた地中海料理です。魚を素揚げして、酢・油・香辛料で作った液に野菜と一緒に付け込んで作ります。 
7	金	タコライス ABCスープ	○	だいたい ぶたにく ベーコン レバーソーセージ とりがら ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう じゃがいも パスタアルファベット	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 ホールコーン こまつな しめじ にんにく	
10	月	ホイコーローどん はるさめスープ	○	ぶたにく みそ なまあげ とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく にんじん こまつな	
11	火	たきこみなりずし とりごぼうじる しんじゃがいものそぼろに	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん かんぴょう しめじ ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ さいやいんげん しょうが	
12	水	ガーリックパン ホワイトシチュー もやしのカレーソテー そらまめ	○	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム とりがら ハム	パン オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ホールコーン もやし そらまめ	
13	木	あわごはん ふりかけ まめとんじる つくねやき	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく だいたい みそ こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま あぶら こんにやく でんぶん パンこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	
14	金	キムチチャーハン ちゅうかコーンスープ だいたいとわかのパークからめ	○	ぶたにく たまご とりにく かつおぶし こんぶ いか だいたい ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ えのきたけ クリームコーン ホールコーン たまねぎ さいやいんげん しょうが にんにく りんご レモン	
17	月	グリーンピースごはん こうやどうふとやさいのスープ ぶたにくのかりんとうあげ	○	こんぶ こうやどうふ とりにく かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	グリーンピース ながねぎ だいこん にんじん こまつな しょうが	
18	火	スパゲッティにくみそかけ ポイルやさい ちゅうかドレッシング きよみオレンジ	○	ぶたにく だいたい みそ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん こんにやく ドレッシング	たまねぎ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし こまつな ホールコーン オレンジ	
19	水	くるコッペパン しんじゃがスープに ウインナーとコーンのソテー しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにく とりがら レバーソーセージ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう	ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく こまつな ホールコーン パインアップル	
20	木	あわごはん うめひじきふりかけ ごじる ししやものあまからあげ ミニトマト	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり だいたい とりにく とうにゅう みそ こんぶ ししやも ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごま あぶら じゃがいも こんにやく でんぶん さとう こむぎこ	うめ こまつな にんじん ながねぎ えのきたけ ほししいたけ しょうが ミニトマト	
21	金	だいたいドライカレー ホットサラダ マヨネーズ	○	ぶたにく だいたい レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら こむぎこ さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン セロリ ほししいたけ りんご にんにく しょうが ブロッコリー ホールコーン	
24	月	あわごはん てっかみそ かきたまじる しろみぎかなのケチャップに	○	だいたい みそ たまご ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	ながねぎ こまつな えのきたけ たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン しょうが	
25	火	つけめん ちゅうかつつけめん あげボールのちゅうかふうに	○	ぶたにく かつおぶし あげボール ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぶん	たけのこ にんじん こまつな ながねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし	
26	水	きなこトースト とりにくのトマトにこみ ジャーマンポテト	○	きなこ とりにく きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	パン バター さとう あぶら オリーブあぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ホールトマト にんじん パセリ	
27	木	とりごぼうピラフ しろいんげんまめとベーコンのスープ いわしのエスカベージュ	○	とりにく しろいんげんまめ ぶたにく とりがら いわし ぎゅうにゅう	こめ げんまい あぶら こむぎこ でんぶん さとう	にんじん ごぼう しめじ しょうが キャベツ たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく パセリ ホールトマト さいやいんげん	
28	金	ちゅうかどん チャブチェ きよみオレンジ	○	ぶたにく えび とりがら うずらたまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが にら オレンジ	
31	月	わかめごはん けんちんじる とりのからあげ こうやどうふのもの	○	わかめ とりにく こんぶ かつおぶし こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん ながねぎ かんぴょう えのきたけ こまつな だいこん しょうが にんにく ごぼう ほししいたけ れんこん さいやいんげん	

牛乳らー ○…牛乳 都合により材料を変更することがあります。

月平均栄養価 エネルギー 647kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.6g