

5月

予 定 献 立 表

2021年

給食回数 18回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	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
6(木)	○	きつねご飯 味噌汁 鮭の香味焼き キャベツとアスパラの炒め物	油揚げ かつお節 昆布 生揚げ 味噌 鮭 ベーコン 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 油	にんじん かんぴょう 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン	
7(金)	○	ビビンバ (麦ご飯・野菜・肉みそ) もずくのかき玉汁	豚肉 大豆 味噌 鶏肉 もずく 卵 豆腐 昆布 かつお節 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま でん粉	大豆もやし 小松菜 にんじん にんにく 生姜 長ねぎ	
10(月)	○	麦ご飯 清汁 かくし高野豆腐 切り干し大根煮	豆腐 わかめ かつお節 昆布 うずら卵 高野豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 でん粉 油 砂糖	大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく 干しいたけ 生姜 切り干し大根	10日(月)かくし高野豆腐 酢豚の味付けで肉の代わりに高野豆腐を揚げて作ります。
11(火)	○	糰うどん(うどん・つけ汁) ちくわの磯辺揚げ ひじき煮	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり ひじき 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ 大根 生姜	
12(水)	○	焼き豚カレーチャーハン わかめのスープ 焼きししゃも 甘酢野菜あんかけ	豚肉 わかめ 豆腐 昆布 かつお節 ししゃも 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん 生姜	17日(月) ぶっかけ沖縄そば ゆでた麺に豚ガラと削り節で取ったスープをかけて、豚バラチャーシューを乗せて食べます。
13(木)	○	食パン ABCスープ おからのキッシュ 清見オレンジ	白いんげん豆 レバーソーセージ かつお節 昆布 卵 生クリーム 牛乳 スキムミルク おから ハム チーズ	パン パスタアルファベット 油 バター	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト ほうれん草 オレンジ	
14(金)	○	ボークビーンズライス 野菜炒め	大豆 豚肉 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 ごま	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ ピーマン	20日(木)ソパ・デ・アホ スペイン語でアホ(ajo)はにんにく、ソパ(sopa)はスープ。にんにく入りスープです。
17(月)	○	ぶっかけ沖縄そば(麺・肉入り汁) 人参しりしり サーターアンダギー	豚肉 豚ガラ かつお節 かまぼこ きな粉 おから 牛乳 卵	スパゲッティ 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	玉ねぎ こねぎ にんじん もやし ホールコーン	
18(火)	○	はちみつレモントースト ポトフ マカロニソテー 清見オレンジ	豚肉 豚ガラ ベーコン 牛乳	パン バター はちみつ じゃが芋 油 マカロニ	レモン 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく パセリ オレンジ	
19(水)	○	ご飯 沢煮碗 あじのごま焼き 信田煮	豚肉 かつお節 昆布 あじ 油揚げ 牛乳	米 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま 油 じゃが芋 しらたき	にんじん 長ねぎ しめじ 大根 ごぼう 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ	クックパッド 「武蔵野市のキッチン」
20(木)	○	パエリア ソパ・デ・アホ じゃがいもソテー ミニトマト	えび ほたて 鶏肉 卵 ハム 鶏ガラ ベーコン 牛乳	米 油 オリーブ油 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト パセリ ホールコーン ミニトマト	
21(金)	○	四川豆腐丼 チャブスイ 美生柑	生揚げ 豚肉 味噌 昆布 かつお節 鶏肉 えび 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にら にんにく 生姜 しめじ キャベツ もやし 小松菜 美生柑	
24(月)	○	柏折パン チキンカツカレーソース コーンスープ ジャーマンポテト	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 バター じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ クリームコーン さやいんげん にんにく	
25(火)	○	ご飯 おからふりかけ 具だくさん汁 塩肉豆腐	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつお節 鶏肉 油揚げ 味噌 昆布 豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま 砂糖 こんにゃく ごま油 でん粉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ にら にんにく	「フェイスブック」 QRコード
26(水)	○	ウィンナーピラフ ベトナム46 チーズ入りオムレツ	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 卵 スキムミルク チーズ 牛乳	米 油 フォー じゃが芋 バター	にんじん ホールコーン もやし 小松菜 にんにく 玉ねぎ ピーマン	
27(木)	○	五目あんかけ焼きそば 豆腐ともやしのスープ 美生柑	豚肉 いか えび 鶏ガラ 鶏肉 豆腐 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ 小松菜 生姜 にんにく もやし 長ねぎ 美生柑	
28(金)	○	ドライカレーライス ボイル野菜 中華ドレッシング	豚肉 大豆 牛乳	米 油 小麦粉 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ もやし 小松菜	子ども達に人気のメニューや給食の情報を発信しています。 市HP又は財団HPよりご覧ください。
31(月)	○	ご飯 味噌汁 いわしのさんが焼き ひじきのそぼろ炒め	油揚げ 打ち豆 味噌 かつお節 昆布 いわしすりみ 豚肉 ひじき 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま 油 ごま油	大根 かんぴょう 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	

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 839kcal たんぱく質 35.2g 脂質 27.7g