

# 5月予定献立表



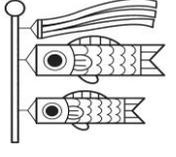
《今月のめあて》

## てをきれいにあらって たべよう

令和3年度 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)	
6	木	グリーンピースごはん とうふのみそしる ちくわのいそべあげ しんじやがのそぼろに	○	とうふ みそ こんぶ かつおぶし ちくわ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	グリーンピース だいこん にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ さやいんげん ほししいたけ しょうが	 ☆6日グリーンピースご飯 生のグリーンピースをゆ でてご飯に混ぜます。生 のグリーンピースが使える のは、この時期だけで す。春が感じられる献立で す。  ☆20日キムタクご飯 長野県発祥の料理で す。キムチとたくあんをご 飯にまぜます。辛みは抑 えてあるので、食べやすく なっています。子どもたち にも大人気のメニューで す！  ☆26日そら豆の塩ゆで 新鮮な甘みのあるそら 豆を味わいます。   ☆日本列島 食の旅 27日鶏飯(けいはん) 鹿児島県の奄美大島の 郷土料理です。 ご飯に、甘じよつぱく煮 たお肉と野菜、炒り卵を のせ、鶏ガラのスープを かけて食べます。
7	金	ビビンバ サンラータン	○	ぶたにく みそ たまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ながねぎ きくらげ もやし チンゲンさい たけのこ	
10	月	ごはん まめじゃこ みそしる とりうめふうみやき キャベツのおかかいため	○	だいず かえりにほし わかめ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ えのきたけ うめほし ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	
11	火	やきそばチンジャオロース ベジタブルスープ カレービーンズ	○	ぶたにく ベーコン とりがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにくピーマン たまねぎ もやし たけのこ にんじん こまつな キャベツ セロリ	
12	水	タコライス にんじんしりしり	○	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんにく ホールトマト レモン にんじん もやし	
13	木	かしわパン はるキャベツのスープ スペインふうオムレツマトソースかけ マカロニとベーコンソテー	○	レバーソーセージ しろいんげんまめ とりがら たまご チーズ なまクリーム ベーコン ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら バター さとう マカロニ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ホールトマト パセリ グリーンアスパラ ホールコーン	
14	金	ブルコギぶたどん ワンタンスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ いら キャベツ しめじ えのきたけ にんにく ながねぎ ほくさい こまつな しょうが オレンジ	
17	月	ごはん みそしる ぶたのしょうがやき ちくぜんに	○	わかめ とうふ みそ かつおぶし ぶたにく とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま こんにやく	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんじん たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ さやいんげん	
18	火	じゃこごはん はるさめのスープ いかのからあげねぎソース やさいのピリからいため	○	こんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく かつおぶし いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら でんぶん さとう こんにやく	しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ いら ながねぎ キャベツ にんじん こまつな	
19	水	くろざとうパン はるやさいのスープ ポテトグラタン	○	とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	パン シェルマカロニ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく さやいんげん マッシュルーム パセリ	
20	木	キムタクごはん あおだいずりどりオイスターいため いそべポテト	○	ぶたにく いか とりにく あおだいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	はくさいキムチ ながねぎ だいこん ぼうじけ たまねぎ たけのこ にんじん ホールコーン しょうが にんにく	
21	金	チリライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング メロン	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ だいずもやし こまつな ホールコーン メロン	
24	月	ごはん ふりかけ とんじる さわらのさいきょうやき あげボールのにももの	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく とうふ みそ さわら あげボール ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま こんにやく じゃがいも あぶら でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな きりほしだいこん ほししいたけ グリンピース	
25	火	くろまいごはん すましじる まめつこつね にびたし	○	わかめ かつおぶし こんぶ とりにく あおだいず みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くろまい マヨネーズ でんぶん あぶら さとう	えのきたけ かんぴょう ながねぎ にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし こまつな	
26	水	びやんびやんめん さきみのパンバンジー そらまめ	○	ぶたにく だいず とりがら とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ごまあぶら ねりごま ごま さとう	もやし ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく にんじん チンゲンさい そらまめ	
27	木	【日本列島 食の旅 鹿児島県】 けいはん なまあげピリカラに	○	たまご とりにく とりがら こんぶ かつおぶし なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	たくあん にんじん ほししいたけ こねぎ ながねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが	
28	金	ドライカレーライス きのことキャベツのソテー フルーツミックス	○	だいず ぶたにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら	たまねぎ にんじん れんこん ピーマン にんにく しめじ キャベツ えのきたけ こまつな ミックスフルーツ	
31	月	ホイコーローどん わかめスープ もやしのナムル	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ ピーマン しょうが にんにく だいずもやし こまつな	

○・・・牛乳

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609kcal たんぱく質27.0g 脂質19.2g