



5月予定献立表

《今月のめあて》

じかんをまもってたべよう!



令和3年度 5月

給食回数 17 回

武蔵野市立第五小学校

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)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
6 木	むぎごはん みそしる ぶたにくのさらさあげ あつあげのそぼろあん	○	みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら	きりほしだいこん こまつな ながねぎ にんじん しょうが にら にんにく	5月になり蒸し暑い日が増え、汗をかく機会も多くなります。給食の汁物には、汗で失った塩分や水分、ミネラル等を補う役目もあります。 
7 金	あおなのチャーハン わかめととうふのスープ もっちりしゅうまい	○	ぶたにく わかめ とうふ とりがら だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごましゅうまいのかわ でんぶん	チンゲンさい ながねぎ しょうが にんじん にんにく ホールコーン たまねぎ こまつな たけのこ ほしいたけ グリンピース	
10 月	むぎごはん よしのじる カツオのからあげ キャベツのごまいため	○	とうふ とりにく かつおぶし こんぶ かつお ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	かんぴょう こまつな だいこん にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし さやいんげん	13日(木) グリンピースごはん 旬のグリンピースを使った混ぜご飯です。旬の香りと鮮やかな色で季節の味を感じてみましょう。 
11 火	むぎごはん てっかみそ とんじる たまごやきおろしあん ミニトマト	○	だいず みそ ぶたにく なまあげ かつおぶし たまご とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ にら ほしいたけ だいこん こねぎ ミニトマト	
12 水	チリチーズドック ベジタブルスープ パスタおんさらだ	○	きんときまめ ぶたにく だいず レバーソーセージ チーズ しろいんげんまめ とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ シェルマカロニ	たまねぎ にんにく ホールマト トマジューズ キャベツ こまつな にんじん マッシュルーム セロリ ホールコーン さやいんげん	
13 木	グリンピースごはん みそしる にくじゃがやきコロケ ニラびたし 	○	こんぶ とうふ みそ かつおぶし ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら こむぎこ パンこ	グリンピース だいこん にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし にら	18日(火) 抹茶あずきパンケーキ 新茶の季節です。抹茶を加えた生地に小豆をちらしてふくらと焼きあげる手作りパンケーキです。 
14 金	ピビンうどん (にくのぐ・やさいのぐ・うどん) もずくのスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく だいず みそ もずく かつおぶし ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま うどん	にんにく しょうが はくさい キムチ だいず もやし ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こまつな ホールコーン きよみオレンジ	
17 月	むぎごはん みそしる あじフライ たまごこんにやくのおかか	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら こんにやく さとう	キャベツ こまつな にんじん たけのこ さやいんげん	
18 火	スパゲティナポリタン おしむぎいりチキンブロス まっちゃあずきパンケーキ	○	レバーソーセージ とりにく とりがら たまご ヨーグルト あずき ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ おしむぎ じゃがいも さとう バター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ピーマン にんにく ホールマト あかピーマン セロリ パセリ	季節の野菜 初夏にかけて、グリーンアスパラガスや絹さや、チンゲンサイ等の青みのきれいな野菜がたくさん登場します。お楽しみに！ 
19 水	ごましおごはん みそしる まめこつこね おんやさい	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず あおだいず ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま パンこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	えのきたけ ながねぎ たけのこ にんじん さやえんどう しょうが ほしいたけ たまねぎ キャベツ もやし	
20 木	ブルコギどん(ブルコギ・ごはん) あつあげのスープ メロン	○	ぶたにく とりにく なまあげ とりがら ぎゅうにゅう	さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま こめ こめつぶむぎ	たまねぎ にんじん にら あかピーマン えのきたけ にんにく こまつな しょうが メロン	
21 金	てりやきホットサンド ジュリエンスープ じゃこじゃがいものわふうソーテー	○	とりにく あぶらあげ のり チーズ ハム とりがら ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ほしいたけ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ セロリ グリーンアスパラ	28日(金)世界の給食  
24 月	くろまいいりごはん みそしる いかのこうみソースやき こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	こんぶ とうふ わかめ みそ かつおぶし いか ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くろまい こめつぶむぎ ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが レモン こまつな にんじん	
25 火	コーンピラフ ミートボールホワイトシチュー ポイルやさい わふうドレッシング みしょうかん	○	ハム ぶたにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも バター こんにやく ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ しょうが グリーンアスパラ セロリ キャベツ こまつな だいず もやし みしょうかん	
26 水	みなみうおぬまごはん みそしる とりのごまやき しのだに	○	こうやどうふ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごま あぶら じゃがいも しらたき	だいこん にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん	今回は辛さはおさえたトマトチキンカレーにバターの香るナンを合わせます。サモサは、じゃがいもの生地を包んで揚げた料理です。 
27 木	つけかんとんめん (つけじる・むしちゅうかそば) にくだんごのもちごめむし	○	ぶたにく かまぼこ なまあげ とりがら だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぶん もちごめ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ホールコーン チンゲンさい あかピーマン しょうが ほしいたけ けんこん	
28 金	ナン トマトチキンカレー サモサ  フルーツミックス ヨーグルト	ヨ	とりにく しろいんげんまめ とりがら ぶたにく だいず ヨーグルト	ナン バター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ぎょうざのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう きピーマン トマトピューレ ミックスフルーツ	

○・・・牛乳 / ヨ・・・ヨーグルト

献立は都合により変更される事もあります。