

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4年度 5月

給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	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)	
2	月	グリーンピースごはん とうふとこまつなのみそしる ししやものパンこやき しんじやがのそぼろに	○	とうふ みそ こんぶ かつおぶし ししやも ぶたにくぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう でんぷん	グリーンピース たいこん にんじん こまつな ながねぎ パセリ たまねぎ さやいんげん ほししいたけ しょうが	 <p>てをきれいにあらおう!</p> <p>手はさまざまなものに 触れるため、バイ菌や汚 れなどがつきやすいので、 給食の準備の際には せっけんを使っていい に洗いましょう!</p>
6	金	プルコギぶたどん (どんのぐ・ごはん) ワンタンスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく とりにく とりがら ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ なら キャベツ しめじ えのきたけ にんにく ながねぎ はくさい こまつな しょうが オレンジ	
9	月	むぎごはん ふりかけ みそしる さわらのさいきょうやき あげボールとやさいのもの	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ みそ さわら あげボール こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	はくさい ながねぎ こまつな えのきたけ だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが	
10	火	コッペパン 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	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら たまご ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも パター 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	
11	水	ごはん まめじゃこ みそしる とりめふうみやき キャベツのおかかいため	○	だいたず かえりにほし わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ えのきたけ うめし ながねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん	
12	木	びやんびやんめん (びやんびやんめんのぐ・うどん) ささみのパンバンジー ポテフライ	○	ぶたにく だいたず かつおぶし こんぶ とりにくぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぷん ごまあぶら ねりごま ごま さとう じゃがいも	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 こまつな	
13	金	タコライス (タコライスのぐ ・ポイルキャベツ・ターメリックライス) にんじんしりしり きよみオレンジ	○	ぶたにく だいたず 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 オレンジ	
16	月	うめぼしとじゃこのごはん みそしる さけのフライ おんやさい	○	こんぶ ちりめんじゃこ わかめ とうふ みそ かつおぶし さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	しょうが うめぼし たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな	
17	火	やきそばごもくあんかけ (ごもくあんかけ・むしちゅうかさば) あつあげとじゃがのうまに しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにく なまあげ とりにく かつおぶし しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら でんぷん じゃがいも あぶら さとう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく しょうが ピーマン パインアップル	
18	水	かしわパン はるやさいのスープ ポテトグラタン	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく こまつな パセリ	
19	木	ドライカレーライス (ドライカレー・ライス) ポイルやさい わふうドレッシング きよみオレンジ	○	ぶたにく ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン にんにく だいたずもやし キャベツ ホールコーン オレンジ	
20	金	おやこどん (おやこどんのぐ・ごはん) とうふのすましじる ごぼうのおんやさい	○	とりにく たまご かつおぶし わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいこん ごぼう ながねぎ ホールコーン にんじん もやし こまつな	
23	月	ごはん だいこんのすましじる ぶたにくのかりんとうあげ やさいきんぴら	○	とうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ギゅうにゅう	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら	だいたず ながねぎ こまつな えのきたけ しょうが れんこん ごぼう もやし にんじん さやいんげん	
24	火	むぎごはん みそしる まめつこつくね にびたし	○	わかめ とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あおだいたず あぶらあげ ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら マヨネーズ でんぷん さとう	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ もやし こまつな	
25	水	ペスカトーレ (ペスカトーレのぐ・スパゲッティ) ベジタブソテー もちもちチーズパン	○	とりにく いか えび ぶたにく ギゅうにゅう チーズ	スパゲッティ あぶら さとうしらたまご こむぎこ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト にんにく セロリ トマトピューレ キャベツ こまつな もやし	
26	木	とりそぼろチャーハン もずくスープ ぶたにくのあまずいため	○	とりにく もずく かつおぶし こんぶ ぶたにく こうやどうふ ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	にんじん ながねぎ たくあん こまつな しょうが たけのこ さやいんげん	
27	金	ピビンバ (にくみそ・ポイルやさい・ごはん) スアンラータン	○	ぶたにく だいたず みそ とりにく とりがら ギゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	にんにく しょうが だいたずもやし こまつな にんじん ながねぎ もやし たけのこ	
30	月	あげパン トマトスープ ささみのつけやき コーンソテー	○	ベーコン とりがら とりにく ギゅうにゅう	パン さとう あぶら シェルマカロニ じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース しょうが ホールコーン グリーンアスパラ	
31	火	くろまいごはん みそしる にくだんごのもちごめむし ひじきとだいたずのもの	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく だいたず ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ くろまい あぶら でんぷん ごまあぶら さとう もちごめ	たまねぎ こまつな ながねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんじん さやいんげん	

牛乳らん ○・・・牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 601kcal ・たんぱく質 28.1g ・脂質 21.3g

※裏面には「給食 & 食育おたより」があります