



5月予定献立表



《今月のめあて》

よくかんでたべよう

令和5年度 5月

給食回数 19 回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こ ン 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)	
1	月	ごはん みだくさんじる とりのうめふうみやき きゃべつとぶたにくのいためもの	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな うめぼし キャベツ たけのこ しょうが	梅風味焼きの練り梅は、和歌山 県の三尾さんが育てた梅を使 います。無農薬・無肥料栽培で す。
2	火	いわしのかばやきどん みそしる ひじきのいために	○	いわし わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ だいこん こまつな	開いたいわしを油で揚げて、甘 辛いタレにからめます。ごはん がすすむメニューです。
8	月	ジャージャーめん がんとたまこんにやくのもの ナムル	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし がんとどき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ あかピーマン チンゲンサイ	ジャージャー麺は、照りが出る までゆめた練り味噌が味の決 め手です。
9	火	グリーンピースごはん かきたまじる ししゃものなんぼんづけ にくじゃが	ヨ	たまご とうふ かつおぶし ししゃも ぶたにく ヨーグルト	こめ げんまい もちきび でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	グリーンピース ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ほしいたけ	2年生がグリーンピースのさやむ しきをしてくれます。この季節にし か味わえない豆の香りを味わっ てください。
10	水	カレーミートホットサンド きゃべついりコーンスープ きんときまめのいりどりサラダ みしょうかん	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム きんときまめ ハム ひじき	パン こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん クリームコーン セロリ キャベツ れんこん こまつな レモン みしょうかん	美生柑(みしょうかん)は、果汁 たっぷりですさわやかな柑橘類で す。「和製グレープフルーツ」と も呼ばれています。
11	木	ごはん みそしる のりあげくん きりぼしだいこんのもの	○	あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく のり さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ さとう あぶら こんにやく	キャベツ だいこん こまつな ながねぎ れんこん しょうが きりぼしだいこん にんじん	つくねに海苔を付けて揚げま す。れんこんとじゃが芋が食感 のアクセントです。
12	金	ビビンバ わかめスープ そらまめのしおゆで	○	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 おしむぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま でんぶん	だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ そらまめ	そら豆は、今が旬の食べもので す。名前の由来は、実が空に向 けてなることからきています。
15	月	スパゲティミートソース じゃがいものチーズやき コーンのおんサラダ	○	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ パセリ にんじん セロリ トマトピューレ ホールコーン キャベツ れんこん こまつな	新じゃが芋にチーズを乗せて、 オープンで焼きます。新じゃが 芋のみずみずしい風味を味 わってください。
16	火	しじゅうし もずくみそしる しるみぎかなのからあげ ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ もずく とうふ みそ にぼし メルルーサ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 あぶら でんぶん こんにやく さとう	にんじん しょうが もやし ながねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	しじゅうしは、沖縄の郷土料 理です。豚肉と昆布の炊き込み ご飯です。
17	水	食パン キャロブミルククリーム やさいのスープに マカロニソテー	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりにく とりがら かつおぶし ツナ	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン	キャロブとは、いなご豆という豆 のさやを粉にしたものです。栄 養価が高く、ココアのような風味 です。
18	木	きびごはん ごもくスープ わふうハンバーグ おんやさい	○	ぶたにく かつおぶし おから ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら パンこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ビタミンやミネラルなどの微量 栄養素の不足を補うため、給食 では七分米に雑穀や麦などを 加えています。
19	金	とりにくのケバブどん あおだいずとポテトのおんサラダ きよみオレンジ	○	とりにく ハム あおだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん きよみオレンジ	ケバブ丼はクミンなどのスパイ スで味付した鶏肉とキャベツを ご飯に乗せて食べる中東風メ ニューです。
22	月	やきうどん だいこんとごぶのもの ヨーグルトケーキ	○	ぶたにく みそ ちくわ あおのり かつおぶし こんぶ たまご ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	うどん さとう あぶら でんぶん こむぎこ バター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな しょうが レモン	ヨーグルトとクリームチーズを混 ぜ込んだ生地をオープンで焼い て作ります。しっとり濃厚なケー キです。
23	火	かんこくふうちらしずし すましじる たけのことふきのにつけ みしょうかん	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ とりにく はんぺん わかめ とうふ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たくあん さやいんげん たけのこ こまつな ながねぎ だいこん ふき みしょうかん	韓国風ちらし寿司は、ごま油で 炒めた豚肉そぼろとタクアンを 酢飯に混ぜ込みます。
24	水	ガーリックトースト ピーンズシチュー おんサラダ	○	ぶたにく とりがら だいず なまクリーム かまぼこ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ホールトマト トマトピューレ キャベツ もやし こまつな	食パンににんにくを効かせたオ リーブオイルを塗って焼きま す。トマト味のシチューとも相性 ぴったりです。
25	木	げんまいいりごはん てっかみそ やきメンチカツ はるさめソテー	○	だいず みそ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ なら もやし しょうが	鉄火みそは、甘辛く練った味噌 に煎り大豆が入った料理です。 ご飯につけて食べてください。
26	金	キーマカレー ポイルやさい てづくりドレッシング あまなつ	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり こまつな あまなつみかん	キーマカレーは、ひき肉のカ レーです。「キーマ」とは、ヒ ンディー語で細切れ肉やひき肉を 意味します。
30	火	うみのさちラーメン なまあげのピリカラに かいこうしょう	○	いか えび わかめ とりがら なまあげ ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう こむぎこ バター ごま	キャベツ こまつな もやし たけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが ほしいたけ	開口笑は中華風ドーナツです。 パカッと割れた形が口を開けて 笑っているように見えることから 名前がつけました。
31	水	きびごはん みそしる まぐろアンドンまぐろもどき かんびょうのかおりいため	○	とうふ わかめ あぶらあげ みそ にぼし こうやどふ めかじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	だいこん ながねぎ こまつな さやいんげん しょうが かんびょう たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく	まぐろもどきは、高野豆腐を油 で揚げて作ります。カジキマグ ロと一緒に甘酢あんからめま す。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

601kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。