

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5年度 5月

給食回数 20 回

桜堤調理場

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)	体の調子をとのえる(みどり)		
1 月	ごはん みそしる とりのあまからやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	ヨ	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	キャベツ こまつな にんじん しょうが ごぼう れんこん ながねぎ にんにく	<p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。ゴールデンウィークがすぎれば、再び新たなスタートです。</p> <p>連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとるようにしましょう。</p> 	
2 火	かしわおれパン ハンバーグトマトソース ABCスープ やさしいソテー	○	ぶたにく ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも パスタアルファベット	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ こまつな にんにく ホールコーン		
8 月	スタミナどん わかめスープ みしょうかん	○	ぶたにく わかめ なまあげ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	ながねぎ たら たまねぎ ほししいたけ にんにくしょうが にんじん みしょうかん		
9 火	はちみつレモントースト スープに マカロニときのこのソテー	○	とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン パター はちみつ じゃがいも あぶら マカロニ	レモン たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく しめじ えのきたけ こまつな		
10 水	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト きよみオレンジ	○	ぶたにく だいたい ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ オレンジ		
11 木	ひじきごはん けんちんじる さばのしおやき おろしソース 肉じゃが	○	あぶらあげ ひじき とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さば ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな だいこん たまねぎ		
12 金	おやこどん みそしる チャプチェ	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ わかめ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう じゃがいも ほうさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな えのきたけ にんにく しょうが		
15 月	きびごはん とんじる さわらのゆうあんやき じゃこいりいとこんソテー	ヨ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ さわら ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ もちきび あぶら さとう こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな ゆず		15日(月) さわらの幽庵(ゆうあん)焼き
16 火	かしわおれパン チキンカツ ちゅうのうソース ボイルキャベツ コンスープ きよみオレンジ	○	とりにく とりがら ぶたがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら パター	キャベツ にんじん クリームコーン たまねぎ セロリ オレンジ		さわらにしょうゆ、砂糖、みりん、酒、ゆず果汁で下味を付け焼いたものです。 北村祐庵(幽庵)が考えた作り方なので、「幽庵焼き」という名前が付いています。
17 水	ごもくあんかけやきそば ホットサラダ チューブマヨネーズ ミニトマト	○	ぶたにく かまぼこ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ	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 さやいんげん ホールコーン ミニトマト		
18 木	やきぶたみそチャーハン いりたまご ほうさめのスープ きりぼしだいこんのもの	○	ぶたにく みそ かまぼこ たまご なまあげ とりにく かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ほうさめ ごまあぶら	セロリ ながねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん		
19 金	カレーライス ボイルやさしい ちゅうかドレッシング みしょうかん	○	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ 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 セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな みしょうかん		
22 月	ごはん みそしる とりのからあげねぎソース ひじきのあまからいため	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん こまつな ながねぎ にんじん キャベツ しょうが	クックパッド 「武蔵野市の公式キッチン」 QRコード	
23 火	しゃぶパン キャロブミルククリーム ソーセージポトフ ツナとこまつなのたまごやき きよみオレンジ	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム レバーソーセージ とりがら ぶたがら たまご とうふ ツナ	パン でんぶん さとう バター じゃがいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく こまつな オレンジ		
24 水	スパゲッティポークチャップ チーズポテト もやしソテー	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト トマトピューレ パセリ ホールコーン もやし こまつな	「フェイスブック」 QRコード	
25 木	ウインナーピラフ もずくスープ しろみざかなのあまざるあんかけ やさしいとさつまあげのソテー	○	レバーソーセージ もずく とうふ かつおぶし こんぶ メルルーサ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ しめじ ながねぎ しょうが		
26 金	タコライス(むぎごはん・キャベツ・ ミート・スライスチーズ) やさしいスープ みしょうかん	○	ぶたにく だいたい チーズ ぶたがら とりがら 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 にんじん ピーマン にんにく ホールトマト もやし こまつな みしょうかん		
29 月	きびごはん かきたまじる さばのたつたあげ すきこんぶにメロン	○	たまご とりにく かつおぶし こんぶ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ こまつな えのきたけ にんじん しょうが さやいんげん メロン		
30 火	やきチーズカレーパン ミネストローネスープ じゃこいりやさしいソテー	○	ぶたにく チーズ レバーソーセージ しろいんげんまめ ぶたがら とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ パスタアルファベット じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト もやし たら	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。	
31 水	よしだうどん(うどん・しる・ ゆでやさしいあぶらあげ・にく) ちくわとだいこんのからみそいため	○	かつおぶし あぶらあげ ぶたにく ちくわ みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう ごま あぶら	もやし しょうが ながねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな	市HP又は財団HPよりご覧ください。	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

624kcal たんぱく質 29.2g 脂質 24.0g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

5月予定献立表

《今月のめあて》

時間を守って食べよう

令和5年度 5月 給食回数 20 回

校庭調理場

日	曜	献立	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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	月	ご飯 味噌汁 鶏のあまから焼き 豚肉のねぎ塩きんぴら	ヨ	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 でん粉 こんにやく ごま油 ごま	キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 ごぼう れんこん 長ねぎ にんにく	<p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。ゴールデンウィークが過ぎれば、再び新たなスタートです。</p> <p>連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとるようにしましょう。</p> 
2	火	柏折パン ハンバーグトマトソース ABCスープ 野菜ソテー	○	豚肉 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	パン パン粉 油 砂糖 じゃが芋 パスタアルファベット	玉ねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ 小松菜 にんにく ホールコーン	
8	月	スタミナ丼 わかめスープ 美生柑	○	豚肉 わかめ 生揚げ 昆布 かつお節 牛乳	米 押し麦 こんにやく 砂糖 油 でん粉 ごま ごま油	長ねぎ なら 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 にんじん 美生柑	
9	火	はちみつレモントースト スープ煮 マカロニときのこのソテー	○	鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 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 ホールコーン セロリ にんにく しめじ えのきたけ 小松菜	
10	水	スパゲッティミートソース ジャーマンポテト 清見オレンジ	○	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ オレンジ	
11	木	ひじきご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き おろしソース 肉じゃが	○	油揚げ ひじき 鶏肉 豆腐 かつお節 昆布 鯖 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま こんにやく ごま油 じゃが芋	にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 大根 玉ねぎ	
12	金	親子丼 味噌汁 チャブチ	○	鶏肉 生揚げ 卵 かつお節 昆布 わかめ 味噌 豚肉 牛乳	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋 春雨 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 えのきたけ なら にんにく 生姜	
15	月	きびご飯 豚汁 さわらの幽庵焼き じゃこ入り糸こんにゃくソテー	ヨ	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鯖 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 もちきび 油 砂糖 こんにやく	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 柚子	
16	火	柏折パン チキンカツ 中濃ソース ボイルキャベツ コーンスープ 清見オレンジ	○	鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 生クリーム 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 バター	キャベツ にんじん クリームコーン 玉ねぎ セロリ オレンジ	
17	水	五目あんかけ焼きそば ホットサラダ チューブマヨネーズ ミニトマト	○	豚肉 かまぼこ 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 マヨネーズ	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 さやいんげん ホールコーン ミニトマト	
18	木	焼き豚味噌チャーハン 炒り卵 春雨のスープ 切干大根の煮物	○	豚肉 味噌 かまぼこ 卵 生揚げ 鶏肉 かつお節 昆布 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油	セロリ 長ねぎ にんじん 小松菜 切り干し大根	
19	金	カレーライス ボイル野菜 中華ドレッシング 美生柑	○	豚肉 大豆 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 美生柑	
22	月	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げねぎソース ひじきの甘辛炒め	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 ひじき 牛乳	米 こんにやく でん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	切り干し大根 小松菜 長ねぎ にんじん キャベツ 生姜	
23	火	食パン キャロブミルククリーム ソーセージポトフ ツナと小松菜の卵焼き 清見オレンジ	○	牛乳 キャロブ 生クリーム レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 卵 豆腐 ツナ	パン でん粉 砂糖 バター じゃが芋 油 ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく 小松菜 オレンジ	
24	水	スパゲッティボークチャップ チーズポテト もやしソテー	○	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく ホールトマト トマトピューレ パセリ ホールコーン もやし 小松菜	
25	木	ウイナーピラフ もずくスープ 白身魚の甘酢あんかけ 野菜とさつま揚げのソテー	○	レバーソーセージ もずく 豆腐 かつお節 昆布 メルルーサ さつま揚げ 牛乳	米 油 でん粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ 生姜	
26	金	タコライス(麦ご飯・キャベツ・ミート・スライスチーズ) 野菜スープ 美生柑	○	豚肉 大豆 チーズ 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト もやし 小松菜 美生柑	
29	月	きびご飯 かき玉汁 鯖の竜田揚げ すき昆布煮 メロン	○	卵 鶏肉 かつお節 昆布 鯖 油揚げ 牛乳	米 もちきび でん粉 小麦粉 油 砂糖	長ねぎ 小松菜 えのきたけ にんじん 生姜 さやいんげん メロン	
30	火	焼きチーズカレーパン ミネストローネスープ じゃこ入り野菜ソテー	○	豚肉 チーズ レバーソーセージ 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	パン 油 小麦粉 パスタアルファベット じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト もやし なら	
31	水	吉田うどん(うどん・汁・茹で野菜と油揚げ・肉) ちくわと大根の辛味噌炒め	○	かつお節 油揚げ 豚肉 ちくわ 味噌 牛乳	うどん 砂糖 ごま 油	もやし 生姜 長ねぎ キャベツ にんじん 大根 小松菜	

15日(月) さわらの幽庵(ゆうあん)焼き

さわらにしょうゆ、砂糖、みりん、酒、ゆず果汁で下味を付け焼いたものです。北村祐庵(幽庵)が考えた作り方なので、「幽庵焼き」という名前が付いています。



クックパッド 「武蔵野市の公式キッチン」 QRコード



「フェイスブック」 QRコード



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からご覧ください。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

794kcal たんぱく質 36.8g 脂質 29.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。