

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6年度 5月

給食回数 21 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)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 水	ごもくあんかけやきそば ジャーマンポテトいちご	○	ぶたにく かまぼこ とりがら ぶたがら ベーコン 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 あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ だけのこ こまつな にんにくしょうが パセリ いちご	<p>新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。</p> <p>学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。</p> 
2 木	カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく きんとさまめ 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 ホールコーン きゅうり	
7 火	かしわおれパン ベジバーグ(二中コラボ) コーンシチュー きりほしだいこんのナムル	○	ぶたにく とうふ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら ハム	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ れんこん ほししいたけ しめじ マッシュルーム ホールマト クリームコーン にんじん キャベツ セロリ きりほしだいこん	
8 水	スパゲッティにくみそかけ さんしょくに キャベツとじゃこのカレーソテー	○	ぶたにく だいず みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ながねぎ ホールコーン キャベツ もやし こまつな あかピーマン	
9 木	ハヤシライス はるさめソテー いちご	○	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ にもやし しょうが いちご	
10 金	ひじきごはん みそしる いかのユーリンソースがけ うちまめいりやさいソテー	☺	あぶらあげ ひじき とりにく わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ いか うちまめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが ながねぎ もやし キャベツ こまつな ホールコーン	
13 月	きびごはん のりのつくだに みそしる さけのしおこうじやき キャベツとアスパラのソテー	○	のり なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう あぶら	だいこん こまつな キャベツ ホールコーン にんじん グリーンアスパラ	
14 火	セルフサンド (コッペパン・レバーソーセージ) チキンポトフ スペインふうオムレツ	○	レバーソーセージ とりにく ぶたがら とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マカロニ	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン	
15 水	かてうどん(うどん・しる・かて) ちくわのいそべあげ しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん りんご	
16 木	うめわかごはん すましじる つくねやき キャベツとぶたにくのみそいため	○	わかめ とうふ かつおぶし こんぶ とりにく おから ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら パンこ あぶら さとう でんぶん	うめぼし こまつな ながねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ もやし にんじん ピーマン しめじ	
17 金	マーボーどうぶどん たまごスープ アスパラとぶたにくのいためもの	○	とうふ 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 ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にもんにく しょうが だいずもやし グリーンアスパラ たまねぎ キャベツ きくらげ	
20 月	ごはん みそしる さわらのからあげこうみソースかけ じゃがいものそぼろに	○	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 とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが	
21 火	セルフサンド(コッペパン・まめミート) ABCスープ からあげポテト みしようかん	○	だいず ぶたにく とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パスタ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリしょうが にんにく キャベツ ホールコーン こまつな マッシュルーム みしようかん	
22 水	みそラーメン (めん・スープ・ぶたのかくに) いんげんとキャベツのソテー すいか	○	みそ とりがら ぶたがら ぶたにく かつおぶし こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう ごま あぶら	もやし たけのこ にんじん ホールコーン にもやし にんにくしょうが さやいんげん たまねぎ キャベツ すいか	
23 木	ウインナーピラフ もずくスープ しるみさかなのあまみソースかけ やさいとさつまあげのソテー	○	レバーソーセージ もずく こんぶ かつおぶし メルルーサ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ たけのこ ながねぎ もやし しょうが しめじ ほししいたけ キャベツ こまつな	
24 金	ドライカレーライス じゃがいもミルクに ポイルやさい たまねぎドレッシング	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター ドレッシング	レーズン たまねぎ にんじん セロリ ピーマン マッシュルーム りんご にんにくしょうが トマトピューレ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	
27 月	きびごはん みそしる とりのてりやき ひじきのいためもの	○	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 もちきび さとう あぶら でんぶん	キャベツ だいこん こまつな しょうが たまねぎ あかピーマン にんにく	
28 火	セルフサンド (かしわおれパン・あんバター) ポークシチュー キャベツのマスタードソテー	○	あずき ぶたにく ぶたがら とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールマト キャベツ もやし こまつな	
29 水	スパゲッティミートソース チーズポテトしょうがしおきやべつ	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく ホールマト パセリ キャベツ しょうが	
30 木	やきぶたみそチャーハン かんこくふうスープ がんもとたまごにやくのもの メロン	○	ぶたにく みそ かまぼこ わかめ とりにく かつおぶし がんもどき こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく	セロリ ながねぎ もやし だいずもやし こまつな しょうが メロン	
31 金	いわしのかばやきどん あつあげとキャベツのスープ じゃがいもとウインナーのトマトに	○	いわし とりにく なまあげ ぶたがら とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん こまつな にんにく たまねぎ さやいんげん トマトジュース	

10日(金)
いかの
ユーリンソースがけ

揚げたいかに、生姜と長
ねぎを入れた甘酸っぱい
ソースをかけます。



引き続き

情報発信中
です!

クックパッドでは、子
どもたちに人気のメ
ニューや家庭でぜひ取り
入れてほしいメニューな
どを掲載中です。
フェイスブックで
は、武蔵野市内学校給
食6施設の情報を発信し
ています。

クックパッド
「武蔵野市のキッチン」
QRコード



「フェイスブック」
QRコード



牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

638kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.6g

※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6年度 5月 給食回数 21 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)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 水	五目あんかけ焼きそば ジャーマンポテト いちご	○	豚肉 かまぼこ 鶏ガラ 豚ガラ ベーコン 牛乳	蒸し中華そば 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 油	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 パセリ いちご	<p>新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。</p> <p>学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。</p>  <p>10日(金) いかに 油淋ソースがけ</p> <p>揚げたかきに、生姜と長ねぎを入れた甘酸っぱいソースをかけます。</p>  <p>引き続き</p> <p>情報発信中 です!</p> <p>クックパッドでは、子どもたちに人気のメニューや家庭でぜひ取り入れてほしいメニューなどを掲載中です。</p> <p>フェイスブックでは、武蔵野市内学校給食6施設の情報を発信しています。</p> <p>クックパッド 「武蔵野市のキッチン」 QRコード</p>  <p>「フェイスブック」 QRコード</p> 
2 木	カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 金時豆 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 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 ホールコーン きゅうり	
7 火	柏折パン ベジバーグ(二中コラボ) コーンシチュー 切干大根のナムル	○	豚肉 豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳 生クリーム 豚ガラ 鶏ガラ ハム	パン パン粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油 ごま	玉ねぎ れんこん 干しいたけ マッシュルーム ホールトマト クリームコーン にんじん しめじ キャベツ セロリ 切り干し大根	
8 水	スパゲッティ肉みそかけ 三色煮 キャベツとじゃこのカレーソテー	○	豚肉 大豆 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 長ねぎ ホールコーン キャベツ もやし 小松菜 赤ピーマン	
9 木	ハヤシライス 春雨ソテー いちご	○	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ にもやし 生姜 いちご	
10 金	ひじきご飯 味噌汁 いかに油淋ソースがけ 打ち豆入り野菜ソテー	ヨ	油揚げ ひじき 鶏肉 わかめ 生揚げ 味噌 かつお節 昆布 いか 打ち豆 ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	にんじん ごぼう 玉ねぎ 生姜 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン	
13 月	きびご飯 のりの佃煮 味噌汁 鮭の塩麹焼き キャベツとアスパラのソテー	○	のり 生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 牛乳	米 もちきび 砂糖 油	大根 小松菜 キャベツ ホールコーン にんじん グリーンアスパラ	
14 火	セルフサンド (コッペパン・レパソーセージ) チキンポトフ スペイン風オムレツ	○	レパソーセージ 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	パン じゃが芋 油 マカロニ	しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン	
15 水	種うどん(うどん・汁・糎) ちくわの磯辺揚げ 白いんげん豆とりんごの甘煮	○	豚肉 かつお節 ちくわ あおのり 白いんげん豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん りんご	
16 木	梅わかご飯 清汁 つくね焼き キャベツと豚肉のみそ炒め	○	わかめ 豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 おから 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 パン粉 油 砂糖 でん粉	梅干し 小松菜 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 キャベツ もやし にんじん ピーマン しめじ	
17 金	マーボー豆腐丼 卵スープ アスパラと豚肉の炒め物	○	豆腐 豚肉 味噌 卵 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にもんにく 生姜 大豆もやし グリーンアスパラ 玉ねぎ キャベツ きくらげ	
20 月	ご飯 味噌汁 鰯の唐揚げ香味ソースかけ じゃがいものそば煮	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鰯 鶏肉 牛乳	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜	
21 火	セルフサンド(コッペパン・豆ミート) ABCスープ 唐揚げポテト 美生柑	○	大豆 豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	パン 油 砂糖 パスタ じゃが芋	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ ホールコーン 小松菜 マッシュルーム 美生柑	
22 水	みそラーメン(麺・スープ・豚の角煮) いんげん豆とキャベツのソテー すいか	○	味噌 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 かつお節 昆布 ベーコン 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 ごま 油	もやし たけのこ にんじん ホールコーン にもやし 長ねぎ にんにく 生姜 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ すいか	
23 木	ウイナーピラフもずくスープ 白身魚の甘酢ソースかけ 野菜とさつま揚げのソテー	○	レパソーセージ もずく 昆布 かつお節 メルルーサ さつま揚げ 牛乳	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン パセリ たけのこ 長ねぎ もやし 生姜 干しいたけ キャベツ 小松菜 しめじ	
24 金	ドライカレーライス じゃが芋ミルク煮 ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳 わかめ	米 米粒麦 油 小麦粉 じゃが芋 バター ドレッシング	レーズン 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン マッシュルーム りんご にんにく 生姜 トマトピューレ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	
27 月	きびご飯 味噌汁 鶏の照焼き ひじきの炒め物	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 ひじき 豚肉 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 でん粉	キャベツ 大根 小松菜 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン にんにく	
28 火	セルフサンド(柏折パン・あんバター) ポークシチュー キャベツのマスタードソテー	○	小豆 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ ツナ 牛乳	パン 砂糖 バター 油 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ もやし 小松菜	
29 水	スパゲッティミートソース チーズポテト 生姜塩キャベツ	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ キャベツ 生姜	
30 木	焼き豚味噌チャーハン 韓国風スープ がんもどきと玉こんにやくの煮物 メロン	○	豚肉 味噌 かまぼこ わかめ 鶏肉 かつお節 がんもどき 昆布 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 こんにやく	セロリ 長ねぎ もやし 大豆もやし 小松菜 生姜 メロン	
31 金	いわしの蒲焼き丼 厚揚げとキャベツのスープ じゃが芋とウインナーのトマト煮	○	いわし 鶏肉 生揚げ 豚ガラ 鶏ガラ レパソーセージ 牛乳	米 押し麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ 長ねぎ にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ さやいんげん トマトソース	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

807kcal たんぱく質 35.4g 脂質 28.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。