



5月予定献立表

《今月のめあて》

てあらいとせいけつにころがけよう



家庭数

令和7年度 5月

給食回数 20 回

●武蔵野市立本宿小学校給食室

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
			血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
1 木	ちゅうかちまき ワンダンスープ きんときまめのあまに	○	かつおぶし やきぶた とりにく ほたてが い きんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	にんじん キャベツ たけのこ ながねぎ もやしにら にんにくしょうが ほししいたけ	若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1か月。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。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、毎日の早寝早起と、朝ごはんを食べることを心がけましょう。	
2 金	バターチキンカレー キャベツとぶくじんづけのソテー みしょうかん	○	とりにく とりがら ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう バター こむぎこ	レーズン たまねぎ にんにくしょうが しめじ マッシュルーム ホールトマト さやいんげん キャベツ ぶくじんづけ みしょうかん		
7 水	とりごぼろごはん みそする さけのしおこうじやき ひじきのいためもの	○	とりにく ひじき かつおぶし ぶたにく あぶらあげ さけ こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しらたき	こまつな ながねぎ にんじん しょうが キャベツ ごぼう えのきたけ さやいんげん		
8 木	ごはん のりとひじきのつくだに とりのちゃんちゃんやき しのだに	○	のり ひじき とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター じゃがいも しらたき	キャベツ ながねぎ にんじん にんにく ほししいたけ たまねぎ さやいんげん	1日(木) 「中華ちまき」 端午の節句にちなんで、給食室恒例、手づくりの「中華ちまき」です。竹の皮でもち米を包み、蒸して作ります。	
9 金	かじょうどうふどん さつまいものあまに	○	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう さつまいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ		
12 月	きなこあげパン ABCスープ ウインナーとキャベツのソテー オレンジ	○	きなこ ぶたにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パスタ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし ホールコーン きよみオレンジ セロリ ホールトマト トマトジュース		
13 火	ごはん すましじる あじのフライ アスパラののみそいため	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく あじ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら おふ でんぶん さとう こむぎこ パンこ	ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ グリーンアスパラ しめじ にんじん にんにくしょうが	8日(火) 「のりとひじきのつくだ煮」 のりとひじきを使って、給食室で佃煮にします。作り始めると、磯の良い香りがしてきます。ごはんがすすむ大人気の一品です。	
14 水	ジャージャーメン じゃがいものバターに そらまめのしおゆで	○	ぶたにく だいたい みそ かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん バター じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが そらまめ ほししいたけ グリーンアスパラ		
15 木	ひじきごはん こうみスープ ぶたにくのしょうがやき なまあげのいためもの	○	こんぶ あぶらあげ ひじき ぶたにく とうふ とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん はくさい たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな	14日(水) 「そら豆の塩ゆで」 空豆はさやが空に向かってなることから、この名前がつけました。空豆のおいしさを味わってもらうために、シンプルに塩ゆでにします。	
16 金	ホイコーローどん ちゅうかコーンスープ こんにやくオランダに	○	ぶたにく みそ たまご とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ クリームコーン チンゲンサイ こまつな		
19 月	かしわパン ポトフ やきメンチかつ あおなのソテー	○	ぶたにく とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく グリーンアスパラ こまつな もやし ながねぎ しょうが		
20 火	こうやどろふごはん みそする ししゃもやき ひじきとだいたいのにももの	○	こうやどろふ とりにく みそ かつおぶし こんぶ ししゃも ひじき だいたい さつまいも ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ		
21 水	スパゲッティーナポリタン きんときまめのいろどりおんサラダ ヨーグルトケーキ	○	ぶたにく ベーコン ヨーグルト クリームチーズ たまご ハム きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ れんこん こまつな ホールトマト ホールコーン レモン		
22 木	やきぶたチャーハン わかめスープ いかのユリソースがけ うちまめいりやさいソテー	○	やきぶた とりにく とりがら わかめ いか ちりめんじゃこ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ホールコーン もやし キャベツ こまつな	2日(金)、29日(木) 「みしょうかん」 美生柑は、河内晩柑とも呼ばれています。皮が黄色で、見た目はグレープフルーツに似ていますが、苦味が少なく、さっぱりとした甘みのかんきつ類です。	
23 金	スタミナどん じゃがいものトマトに きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが にら ほししいたけ にんじん パセリ トマトジュース きゅうり		
26 月	ココアパン ホワイトシチュー おんやさい オレンジ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりがら やきぶた	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム さやいんげん もやし きよみオレンジ		
27 火	うめじゃこごはん すましじる あつやきたまご じゃがいもといとこんにやくの いためもの	○	こんぶ たまご とりにく ちりめんじゃこ とうふ もずく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	しょうが うめぼし キャベツ ながねぎ たまねぎ こまつな	★運動会の練習が始まります! 運動会に向けて、どの学年も練習が始まります。練習成果を発揮できるように、三食きちんと食べて、体力づくりをしましょう。気温も高くなりますので、水分補給にも気を付けましょう。	
28 水	スアンラアタンつけめん しろいんげんまめと りんごのあまに	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん たけのこ ながねぎ しょうが にんにく りんご ほししいたけ もやし チンゲンサイ		
29 木	キムタクごはん さわらのおろしソース ちゅうかおんサラダ みしょうかん	○	ぶたにく さわら ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	さとう こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく ごま でんぶん	しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな はくさい キムチ もやし だいこん つぼづけ みしょうかん		
30 金	ドライカレー ゴマずおんやさい	○	ぶたにく ハム ツナ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	レーズン たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト にんにく しょうが もやし きりぼしだいこん キャベツ こまつな		

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。

月平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.7g