



5月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

てをきれいにあらって たべよう



令和7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)	
1	木	ちゅうかちまき ワンタンスープ あつあげのチリソース	○	やきぶた ほたてがい あおだいず とりにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ さとう ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん ごま	たけのこ ほしいたけ にんじん こまつな ながねぎ もやし しょうが たまねぎ にら きくらげ にんにく	てをきれいにあらおう! 給食では、果物やパンなど、手を使って食べる料理もあります。準備の前には、せっけんを使っていねいに手洗いをしましょう。
2	金	チリチーズドック ベジタブルスープ ツナとポテトのソテー	○	きんときまめ ぶたにく だいず チーズ とりがら こんぶ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんにく ホールトマト トマトジュース キャベツ こまつな にんじん ホールコーン セロリ パセリ	理もあります。準備の前には、せっけんを使っていねいに手洗いをしましょう。
7	水	グリーンピースごはん すましじる まつかぜやき ひじきのいために	○	かまぼこ わかめ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ あおのり みそ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま こんにやく	グリーンピース ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ ほしいたけ えだまめ	
8	木	ルースーめん [むしちゅうかめん・チンジャオルスーあん] あおなととうふのスープ きんときまめのこくとうに	○	ぶたにく とりがら とうふ とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうか そぼ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら くろざとう	ピーマン あかピーマン たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし	
9	金	ごまじゃこごはん みそしる にじやがやきコロツケ ポنزキャベツ	○	ちりめんじゃこ とうふ みそ かつおぶし こんぶ しろいんげんまめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも しらたき さとう でんぶん こむぎこ パンこ	しょうが しそは きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし こねぎ ゆず	
12	月	むぎごはん みそしる かつおのごまがらめ しんじやがのそぼろに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ かつお ぶたにく 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 ごま じゃがいも	こまつな ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん ほしいたけ	
13	火	びやんびやんめん [うどん・あんかけぐ] さきみのパンパインジー きよみオレンジ	○	ぶたにく だいず かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	うどん こんにやく あぶら でんぶん ごまあぶら ねりごま ごま さとう	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく にんじん だいずもやし こまつな きよみオレンジ	
14	水	おやこどん さつきじる ごぼうのおんやさい	○	たまご とりにく かつおぶし こんぶ わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ ほしいたけ もやし ほうれんそう ながねぎ ごぼう たけのこ にんじん さやえんどう こまつな ホールコーン	
15	木	ビビンバ [むぎごはん・にくみそ・ポイルやさい] わかめスープ みしょうかん	○	ぶたにく だいず みそ わかめ 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 ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく しょうが だいずもやし こまつな にんじん ながねぎ もやし みしょうかん	
16	金	しょくパン ココアミルククリーム チキンポフ やさいたつぷりミートローフ	○	きなこ ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく とりがら ぶたにく だいず	パン ココア さとう くろざとう バター こめ じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく ホールコーン マッシュルーム	
20	火	コッペパン キャベツのスープ ミートオムレツ ポテトのカレーソテー	○	ぶたにく とりがら たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら オリーブあぶら でんぶん さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな パセリ ホールコーン たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト グリーンアスパラ	
21	水	もちごめいりごはん とりごぼうじる さばのねぎみそやき あつあげのそぼろあん	○	とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さば みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが こねぎ にんにく	
22	木	ハヤシライス そらまめ メロン	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ トマトピューレ そらまめ メロン	
23	金	ぎょうこいりチャーハン ビーフンスープ トッカルビ	○	ハム とりにく とりがら ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ くろまい おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン こめ ごま でんぶん	たくあん ながねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし きくらげ たまねぎ にら	
26	月	ごはん うめなめたけ さつまじる あじフライ ポイルキャベツ ちゅうのうソース	ヨ	かつおぶし とりにく なまあげ みそ あじ 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 こむぎこ パンこ	えのきたけ たけのこ うめほし にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ ホールコーン	
27	火	スパゲッティナポリタン ポテトスープ こめこのまっちゃあずきパンケーキ	○	レバーソーセージ ぶたにく とりがら きなこ たまご ヨーグルト あずき 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 じゃがいも こめこ パター	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト ピーマン にんじん こまつな ホールコーン セロリ	
28	水	くろごまきなこあげパン ジュリエンスープ わふうペンネソテー みしょうかん	○	きなこ ぶたにく とりがら とりにく あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま さとう パスタ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ グリーンアスパラ にんにく みしょうかん	
29	木	むぎごはん みそしる まめこつこね きりぼしだいこんのきんぴら	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく あおだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら さとう	こまつな たまねぎ ホールコーン にんじん きりぼしだいこん ごぼう さやいんげん	
30	金	タコライス [ターメリックライス・タコライスのぐ・ポイルキャベツ] あずきスープ あまなつみかん	○	ぶたにく だいず チーズ もずく とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんにく ホールトマト レモン キャベツ あかピーマン こまつな ながねぎ にんじん しょうが あまなつみかん	

1日(木)中華ちまき
5月5日の「端午の節句」に向けて、子供たちの健康を願う行事献立です。一つ一つ心を込めて竹の皮に包み、ふくらと蒸しあげます。
よくかんで たべましょう!

初夏の野菜
春から「初夏」へ移り変わり、グリーンピース・グリーンアスパラガス・絹さや等の青みのきれいな野菜がたくさん登場します。

初鯉(はつがつお)
この時期のかつおは、「初鯉」と呼びます。「初物を食べると75日寿命がのびる」といったことわざもあり、縁起の良い食べ物の一つです。
12日(月)の「かつおのごまがらめ」は、かつおのから揚げに、たつぷりのごまと甘辛タレをからめる料理です。

13日(火)びやんびやん麺
とても薄く平たい麺(めん)を使う中国の料理で、「画数の多い漢字」でも有名です。給食では平たい「うどん」を使って、お肉のあんをかけて食べます。

22日(水)空豆
「さやが空に向かってなる」ことが名前の由来です。空豆は、2年生が体験型の食育授業で「さやむき」にチャレンジしてくれる予定です。

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

平均栄養価 中学生 エネルギー 608kcal ・たんぱく質 28.5g ・脂質 21.6g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります