



5月予定献立表

《今月のめあて》
よくかんでたべよう



令和7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	木	ちゅうかちまき ワンタンスープ ピーマンソテー 	○	やきふた ぶたにく かつおぶし とりがら ぎゅうにゅう	もちごめ ごめ ごまあぶら ワンタンのかわ ピーマン あぶら	ほしいたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんじん はくさい もやし にんにく キャベツ たまねぎ こまつな	5月5日、こどもの日の行事食です。 中華まきは、もち米の入ったお米 をひとつひとつ竹の皮に包んで、蒸 上げます。
2	金	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 	○	たまご とうふ かつおぶし ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶ 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	生のグリーンピースを使用しています。 この季節にしか味わえない豆の香りを 感じてください。
7	水	ピビンパ (むぎごはん・やさい・にくみそ) わかめスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とうふ とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶ	だいやもやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ きよみオレンジ	『ピビンパ』は日本の隣、韓国の代 表的なごはん料理です。『ピビン』= 『混ぜる』、『パ』=『ごはん』という意 味です。よく混ぜて食べましょう。
8	木	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 こむぎこ あぶら さとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ だいこん こまつな	いわしを油で揚げて、甘辛いタレに かめます。ごはんがすすむメ ニューです。
9	金	ジャージャーめん あつあげのちゅうかうまに そらまめのしおゆで 	○	ぶたにく だいや みそ とりがら なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが しめじ こまつな にんにく そらまめ	生の空豆を使用しています。空豆 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。
12	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 パター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールトマト 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 ブンで焼きます。みずみずしい新じゃ がを味わってください。
13	火	しじゅうし もずくみそしる しろみざかなのからあげ 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 メルルサー 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 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、沖繩の郷土料理で す。豚肉と昆布の炊き込みご飯で す。
14	水	しよくパン キャラブミルククリーム 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 ツナ	パン さとう でんぶ 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	キャラブとは、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。
15	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	○	とりにく かつおぶし ぶたにく 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 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る時もあり ます。
16	金	キーマカレー(むぎごはん・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 こめつむぎ あぶら こむぎこ パター さとう 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 ホールトマト 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』はインド発祥のカ レーです。『キーマ』はヒンディー語 やウルドゥー語で『細かいもの』とい う意味です。そのためひき肉を使用 しています。
19	月	やきうどん だいこんとこんぶのもの 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 とりにく スキムミルク 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 こむぎこ パター	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。
20	火	かんこくふうちらしずし すましじる たけこのとふきのもの	○	こんぶ ぶたにく かまぼ 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 もやし こまつな ながねぎ たけのこ だいこん ふき	韓国風ちらし寿司は、ごま油で炒め た豚肉をぼろとたくあんを酢飯に混 ぜ込みます。
21	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 だいや なまクリーム かまぼ 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 パター さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ホールマト 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ーリー 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がぴったりです。
22	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	○	だいや 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 パんこ こむぎこ あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ にら 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。
23	金	とりにくのケバブどん (むぎごはん・キャベツ・ケバブ) あおだいずとポテのおんサラダ みしょうかん 	○	とりにく ハム あおだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ 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 みしょうかん	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。
27	火	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 パんこ さとう あぶら でんぶ 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。
28	水	カレーミートホットサンド キャベツいりコーンスープ きんとときまめのいろどりおんサラダ 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	いろどり温サラダには、金時豆のほ かハム、キャベツ、れんこん、小松 菜、ひじきなどが入ります。栄養満点 の料理です。
29	木	きびごはん みそしる まぐろアンドンまぐろもどき かんぴょうのかおしいため 	○	とうふ わかめ あぶらあげ みそ にぼし こうやどうふ めかじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶ 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 かんぴょう 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 甘酢あんにかまめます。
30	金	おやこどん じゃこのおんやさい かぼちゃのそぼろに 	○	とりにく たまご かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ かぼちゃ さやいんげん しょうが	かぼちゃの鮮やかな黄色はβ-カロ テンの色です。粘膜を丈夫にして、 かぜを予防したり、皮膚などの健康 を保つ作用があります。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー

596kcal

たんぱく質

25.7g

脂質

20.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。