



# 5月予定献立表



## 《今月のめあて》 5月 じかんをまもってたべよう

令和8年度 5月

給食回数 18 回

北町調理場

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	金	ちゅうかちまき ワンドンスープ がんもどきとだいこんのもの	○	こんぶ ぶたにく ほたてかいばしら とりにくかつおぶし がんもどき ぎゅうにゅう	もちごめ ごめ ごまあぶら ワンドンのかわ さとう	ほししいたけ にんじん しょうが たけのこ もやし キャベツ ながねぎ だいこん こまつな	5月になると蒸し暑い日が増えます。水分をこまめにとるようにしましょう！ 給食の汁物には、汗で失った塩分や水分、ミネラル類を補う役目もあります。
7	木	むぎごはん うめひじきふりかけ みそしる とりのてりやき やさいとツナのソテー	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり なまあげ わかめ みそ こんぶ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	うめほし きりほし だいこん こまつな キャベツ もやし にんじん	
8	金	やきそばかいせんあんかけ じゃがいものそばろに ミックスフルーツ	○	ぶたにくいか えび ぶたがら とりがら とりにくぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう あぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ こまつな たけのこ えだまめ しょうが ミックスフルーツ	
11	月	マーボーどうふどん はるさめソテー カラマンダリン	○	どうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが しめじ こまつな もやし カラマンダリン	1日(金)中華ちまき 端午の節句にちなんで中華ちまきを作ります。竹の皮にたけのこや豚肉の入ったもち米を包み蒸し上げます。
12	火	きょうふうやさいうどん なまあげとこんにやくのもの ペイクドチーズケーキ	○	とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ なまあげ たまご クリーム チーズ なまクリーム ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こんにやく こむぎこ	にんじん ほししいたけ はくさい ながねぎ こまつな えだまめ	
13	水	まるパン ハンバーグトマトソースかけ ABCスープ じゃがいもとアスパラのソテー	○	ぶたにく どうふ ベーコン とりにくぶたがら とりがら ハム ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう パスタ じゃがいも	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 ホールコーン こまつな にんにく グリーンアスパラ	
14	木	あわごはん みそしる あつやきたまご きりほしだいこんのいためナムル	○	どうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう ごまあぶら ごま	えのきたけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ ホールコーン	
15	金	むぎごはん さわかん さばのこうみやき にくじゃが みしょうかん	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ さば ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ たけのこほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ こまつな みしょうかん	12日(火)ペイクドチーズケーキ 20日(水)いちごジャム スコーン 調理場で3,000人分を手作ります。
18	月	きびごはん みだくさんじる いかのごまがらめ うちまめいりやさいソテー	○	ぶたにく どうふ かつおぶし こんぶ いか うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら こんにやく ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう しめじ しょうが もやし キャベツ こまつな ホールコーン	
19	火	スパゲッティミートソース チーズポテト みしょうかん	○	ぶたにく だいたい チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ 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 マッシュルーム トマトジュース ホールトマト パセリ みしょうかん	
20	水	スコーン てづくりいちごジャム ポトフ チリコンカン	○	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご ぶたにくぶたがら とりがら きんときまめ レバーソーセージ	こむぎこ パター さとう じゃがいも あぶら	いちごレモン たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト	11日(月)26日(火) カラマンダリン みかんより少し皮が厚めで果肉は濃いオレンジです。果汁が豊富で薄皮も食べられます。
21	木	あわごはん みそしる まめこつくね やさいのきんぴら	○	どうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにくぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら マヨネーズ パンこ こんにやく ごまあぶら さとう	えのきたけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん えだまめ ホールコーン れんこん ごぼう さやいんげん	
22	金	チキンピラフ たまごスープ さけのマリネふう	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ さけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく クリームコーン ホールコーン ながねぎ パセリ	26日(火)吉田うどん 山梨県富士吉田市の郷土料理です。こしがありキャベツと馬肉と一緒に食べるのが特徴です。給食では豚肉を使います。
25	月	きびごはん かきたまじる やきメンチ ちゅうのソース ひじきのあまからめ	○	たまご もずく どうふ かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき とりにくぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら でんぶん パンこ こんにやく さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん しょうが	
26	火	よしだうどん (うどん・にく・ゆでやさい・つけじる) ちくわのいそべあげ カラマンダリン	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし キャベツ にんじん しょうが ながねぎ カラマンダリン	28日(木) いわしのエスカベージュ 「エスカベージュ」とはスペインで生まれた地中海料理です。給食では揚げたいわしに、お酢・白ワイン・細かく切った野菜で作ったソースを上からかけます。酸味が効いたさっぱりとしたソースです。
27	水	しょくパン キャロブクリーム とりのからあげ はるさめスープ メロン	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりにく ぶたにくとりがら ぶたがら	パン さとう でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん しめじ こまつな メロン	
28	木	とりごぼうごはん しろいんげんまめのスープ いわしのエスカベージュ	○	ひじき とりにく あぶらあげ しろいんげんまめ ベーコン レバーソーセージ ぶたがら とりがら いわし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん オリブあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう キャベツ たまねぎ ホールコーン セロリ にんにく トマト きゅうり パセリ	
29	金	タコライス (ごはん・ミート・ゆでキャベツ・ソース) やさしいたっぷりビーフンスープ すいか	○	ぶたにく だいたい とりにくとりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ビーフン	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン にんじん たけのこ ながねぎ こまつな すいか	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

低温殺菌牛乳…武蔵野市の給食では低温殺菌牛乳を提供しています。高温殺菌(130°C2秒)牛乳と違い低温殺菌(65°C30分)は、低温で殺菌するため、風味が損なわれず豊かな味わいです。牛乳はカルシウムが豊富で骨を丈夫にしてくれます。低温殺菌牛乳は武蔵野市の給食の特色の一つになっています。

前年度は、手を付けずにそのままの状態に戻ってくる牛乳が多かったです。ご家庭での食卓の話題に、実際に学校でどのくらい食べているかなど聞いてみてください。牛乳が苦手な場合でも、まずはストローをさすことから始めてみるよう声掛けをお願いします。