



5月予定献立表

《今月のめあて》



児童数

てあらいとせいけつにころがけよう

令和8年度 5月

給食回数 18 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
			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 金	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめのあまに	○	とりにく ほたてかいばしら かつおぶし やきぶた とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ ごめ ごまあぶら ワンタンのかわさとう	たけのこ にんじん キャベツ ながねぎ ほししいたけ もやし にんにく しょうが	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。
7 木	とりごぼうごはん みそしる あじのフライ おかかびたし	○	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ ハム ぎゅうにゅう	ごめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	にんじん しょうが キャベツ こまつな ながねぎ もやし ごぼう えのきたけ	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。
8 金	バターチキンカレー キャベツとふくじんづけのソテー みしょうかん	○	とりにく ヨーグルト とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	ごめ ごめつぶむぎ あぶら さとう はちみつ バター こむぎこ でんぶん	レーズン たまねぎ にんにくしょうが しめじりんご さやいんげん キャベツ マッシュルーム ホールトマト ふくじんづけ みしょうかん	
11 月	ココアあげパン ABCスープ ウインナーとキャベツのソテー オレンジ	○	ぶたにく レバーソーセージ とりがらぎゅうにゅう	パン さとう あぶら ココア パスタじゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース もやし ホールコーン きよみオレンジ	1日(金) 「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」を提供します。竹の皮で一つずつ包み、蒸して作ります。
12 火	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 こんぶ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら さとう バター じゃがいも しらす	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	
13 水	ジャージャーめん じゃがいものオイスターいため そらまめのしおゆで	○	ぶたにく ベーコン だいち みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら じゃがいも でんぶん さとう	たけのこ たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ キャベツ グリーンアスパラ ほししいたけ あかピーマン そらまめ	8日(金) 「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。
14 木	こうやどうふごはん みそしる ししゃもやき ひじきとだいちのもの	○	こうやどうふ とりにく みそ かつおぶし こんぶ ししゃも ひじき だいち さつまあげ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ	
15 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 とりにく とりがら たまご みそ ぎゅうにゅう	ごめ ごめつぶむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう	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	
18 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 こまつな セロリ にんにく グリーンアスパラ もやし ながねぎ しょうが	12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。
19 火	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 とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	ごめ ごめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく こまつな	
20 水	スパゲッティナポリタン 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 たまご きんときまめ ヨーグルト クリームチーズ ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう バター	たまねぎ キャベツ にんにく ピーマン ホールトマト れんこん こまつな ホールコーン レモン	
21 木	やきぶたみそチャーハン わかめスープ いかのしちみやき あっさりやさい	○	ぶたにく かまぼこ わかめ とりがら いか みそ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ ほししいたけ にんにく もやし セロリ チンゲンサイ	13日(水) 「そら豆の塩ゆで」 空豆はさやが空に向かって育つことから、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。
22 金	ドライカレー ゴマずおんやさい メロン	○	ぶたにく レバーソーセージ だいち ツナ ぎゅうにゅう	ごめ ごめつぶむぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま さとう	レーズン たまねぎ にんじん ピーマン こまつな キャベツ にんにく しょうが ホールトマト きりほしだいこん もやし メロン	
25 月	しよくパン ホワイトシチュー おんサラダ オレンジ	○	ぶたにく なまクリーム とりがら ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし マッシュルーム さやいんげん チンゲンサイ きよみオレンジ	
26 火	うめじやごごはん 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	○	とりにく ちりめんじゃこ たまご とうふ こんぶ もずく かつおぶし ぎゅうにゅう	ごめ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	しょうが うめほし キャベツ ながねぎ たまねぎ こまつな	
27 水	びやんびやんめん ちゅうかおんサラダ 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 ひじき しろいんげんまめ やきぶた ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな もやし チンゲンサイ ほししいたけ りんご	★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 木	ごはん すましじる くろはんぺんのフライ アスパラのみそいため	○	くろはんぺん ぶたにく かつおぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら おふ さとう でんぶん こむぎこ パンこ ごまあぶら	ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ グリーンアスパラ	
29 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	ごめ ごめつぶむぎ 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 にんじん きゅうり にら ほししいたけ トマトジュース パセリ	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 604kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。