



# 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8年度 5月

給食回数 18 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	金	ちゅうかちまき ワタンスープ こうやどうふのチリソース	○	こんぶ やきぶた ぶたにく あおだいず とりにく とりがら こうやどうふ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ さとう ごまあぶら ワタンのかわ 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	<b>てをきれいにあらおう!</b> 給食では、パンや果物など、 <b>‘手を使って食べる料理’</b> もあります。準備の前には、せっけんを使って <b>‘ていねいに手洗い’</b> をしましょう。
7	木	グリーンピースごはん かつおぶし 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	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 カラマンダリン	○	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 カラマンダリン	<b>1日(金)中華ちまき</b> 5月5日の「端午の節句」に向けた、子どもたちの健康を願う行事献立です。ちまきは、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。 <b>よくかんで たべましょう!</b>
11	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 さいいんげん ほしいたけ	
12	火	びゃんびゃんめん [うどん・あんかけぐ] ささみのパンハンジー 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 ラーゆ ごまあぶら ねりごま ごま さとう	チンゲンサイ 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	<b>初夏の野菜・作物</b> 春から「初夏」へ移り変わり、グリーンピース・パセリ・絹さや等の青みのきれいな野菜がたくさん登場します。また、秋に向け、お米の苗を「田植え」する時期です。
13	水	しょくパン ココアミルククリーム チキンポトフ 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 くるごとう 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 グリーンピース マッシュルーム	
14	木	ピピンパ [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	
15	金	おやこどん さつきじり 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 ほうれんそう ながねぎ たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう もやし こまつな ホールコーン	<b>初鯉(はつかつお)</b> 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、「縁起のよい食べ物」の一つです。 11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。
18	月	スパゲッティナポリタン ポテトスープ こめこのまつちあずきパンケーキ	○	レパソーセージ ぶたにく とりがら きなことたまご 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 バター	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	
19	火	もちごめいりごはん とりごぼろ さばのねぎみそやき あつあげのそぼろあん	○	とりにく 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	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん ほしいたけ こまつな しょうが こねぎ にんにく	
20	水	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 バター	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	
21	木	ごまじやごはん みそしる にくじやがやきコロッケ うめポンずキャベツ	○	ちりめんじゃこうとうふ 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 うめぼし ゆず	<b>12日(火)びゃんびゃん麺</b> 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「ほうとううどん」と「ひもかわこんにやく」を使って、「平たい麺に似せて」、お肉のあんをかけて食べます。 <b>ひゃん ひゃん</b>
22	金	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	
25	月	ごはん なめたけ さつきじり 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 こんぶ 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 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	<b>20日(水)空豆</b> ‘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年生が食農体験授業で「さやむき」にチャレンジしてくれる予定です。
26	火	ルースーめん [むしちゅうかめん・チンジャオソース・あん] あおなとどうふのスープ 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	むしちゅうかそば さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく くるごとう	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	
27	水	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	
28	木	ざつこいりチャーハン ビーフンスープ トッカルピ カラマンダリン	○	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 くらまい おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン ごま こめこ 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 カラマンダリン	
29	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] もずくスープ 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	素材のおいしさを味わってもらえるように、シンプルに塩ゆでにします。

【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 610kcal ・たんぱく質 28.8g ・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。

※裏面には「給食&食育おたより」があります