5月予定献立表

《今月のめあて》

てあらいとせいけつにこころがけよう

家庭数

令和7年度 5月　　給食回数　20　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） 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）	コメント	ランチルーム
1	木	ちゅうかちまき ワンタンスープ きんときまめのあまに	○	かつおぶし やきぶた とりにく ほたてがい きんときまめ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	にんじん キャベツ たけのこ ながねぎ もやし にら にんにくしょうが ほししいたけ	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。ゴールデンウイークが過ぎれば、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。	
2	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 とりがら ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう バター こむぎこ	レーズン たまねぎ にんにくしょうが しめじ マッシュルーム ホールトマト さやいんげん キャベツ ふくじんづけ みしょうかん		
7	水	とりごぼうごはん みそしる さけのしおこうじやき ひじきのいためもの	○	とりにく ひじき かつおぶし ぶたにく あぶらあげ さけ こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しらたき	こまつな ながねぎ にんじん しょうが キャベツ ごぼう えのきたけ さやいんげん		
8	木	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 ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター じゃがいも しらたき	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	1日（木） **「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」です。竹の皮でもち米を包み、蒸して作ります。 	
9	金	かじょうどうふどん さつまいものあまに	○	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぷん ごまあぶらあぶら さとう さつまいも	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ながねぎ		
12	月	きなこあげパン ABCスープ ウィンナーとキャベツのソテー オレンジ	○	きなこ ぶたにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パスタ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし ホールコーン きよみオレンジ セロリ ホールトマト トマトジュース		
13	火	ごはん すましじる あじのフライ アスパラのみそいため	○	かつおぶし こんぶ ぶたにく あじ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら おふ でんぷん さとう こむぎこ パンこ	ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ グリーンアスパラ しめじ にんじん にんにく しょうが	8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。 	
14	水	ジャージャーメン じゃがいものバターに そらまめのしおゆで	○	ぶたにく だいず みそ かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぷん バター じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが そらまめ ほししいたけ グリーンアスパラ		
15	木	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 とうふ とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら	にんじん はくさい たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな		
16	金	ホイコーローどん ちゅうかコーンスープ こんにゃくオランダに	○	ぶたにく みそ たまご 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 でんぷん こんにゃく ごまあぶら	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	14日（水） **「そら豆の塩ゆで」** 空豆はさやが空に向かってなることから、この名前がつきました。 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。 	
19	月	かしわパン ポトフ やきメンチかつ 青菜のソテー	○	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 セロリ にんにく グリーンアスパラ こまつな もやし ながねぎ しょうが		
20	火	こうやどうふごはん みそしる ししゃもやき ひじきとだいずのにもの	○	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 だいず さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ		
21	水	スパゲッティーナポリタン 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 ヨーグルト クリームチーズ たまごハム きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ れんこん こまつな ホールトマト ホールコーン レモン		
22	木	やきぶたチャーハン わかめスープ いかのユーリンソースがけ うちまめいりやさいソテー	○	やきぶた とりにく とりがら わかめ いか ちりめんじゃこ うちまめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ホールコーン もやし キャベツ こまつな	2日（金）、29日（木） **「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。 	
23	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	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにゃく さとう でんぷん 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 にら ほししいたけ にんじん パセリ トマトジュース きゅうり		
26	月	ココアパン ホワイトシチュー おんやさい オレンジ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりがら やきぶた	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム さやいんげん もやし きよみオレンジ		
27	火	うめじゃこごはん すましじる あつやきたまご じゃがいもといとこんにゃくの いためもの	○	こんぶ たまご とりにく ちりめんじゃこ とうふ もずく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも でんぷん こんにゃく	しょうが うめぼし キャベツ ながねぎ たまねぎ こまつな	★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	水	スァンラァタンつけめん しろいんげんまめと りんごのあまに	○	ぶたにく しろいんげんまめ とりがら かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん たけのこ ながねぎ しょうが にんにく りんご ほししいたけ もやし チンゲンサイ		
29	木	キムタクごはん さわらのおろしソース ちゅうかおんサラダ みしょうかん	○	ぶたにく さわら ひじき やきぶた ぎゅうにゅう	さとう こめ こめつぶむぎ あぶら こんにゃく ごま でんぷん	しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな はくさいキムチ もやし だいこんつぼづけ みしょうかん		
30	金	ドライカレー ゴマずおんやさい	○	ぶたにく ハム ツナ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	レーズン たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト にんにくしょうが もやし きりぼしだいこん キャベツ こまつな		

牛乳らん　○…牛乳

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価　エネルギー　603kcal　たんぱく質　26.2g　脂質　21.7g