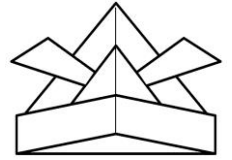


5月予定献立表



《今月のめあて》

てあらいとせいけつにころがけよう！

平成29年度

給食回数 19 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム	
			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 月	ミルクパン イタリアンスープ スパイシーチキン ベジタブルソテー	○	ベーコン とりがら とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら じゃがいも 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 セロリ にんにくしょうが レモン アスパラ		3-1 4-1	
2 火	タコライス ジャーマンポテト デコボン	○	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとうじゃがいも	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン パセリ デコボン		3-2 4-2	
8 月	しよくパン ココアフルーツクリーム トマトスープにあじのガーリックやき	○	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とりがら あじ	パン でんぶん さとう なまクリーム じゃがいも あぶら	フルーツミックス たまねぎ にんじん いんげん にんにく セロリトマトジュース	6-1 1-1		
9 火	だいちごはん じゃがいものみそしる とりのおこうじやき ひじきのにもヨーグルト		だいち けずりぶし とりにく ひじき ちくわ ヨーグルト	しちぶまい じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん いんげん		6-2 1-2	
10 水	スパゲッティーミートソース じゃがいもとベーコンのあげパイ あつさりやさい	○	ぶたにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら ぎゅうざのかわ じゃがいも バター ごまあぶら	たまねぎ パセリにんじん にんにくしょうが セロリ ホールトマト もやし キャベツ チンゲンサイ			
11 木	ホイコーローどん もずくスープ こんにやくおかか炒め	○	ぶたにく たまご もずく とりがら けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶまい 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 しょうが にんにく	5-1 2-1		
12 金	グリーンピースごはん みそしる やきメンチかつ キャベツソテー	○	こんぶ なまわかめ とうふ けずりぶし ぶたにく ひじき たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら なまパンこ こむぎコドライパンこ	グリーンピース こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	12日(金) グリーンピース ごはん 1年生がさやをむいてくれたグリーンピースを使います。旬の味を楽しみに、そして1年生に感謝していただきますよ。	5-2 2-2	
15 月	フレンチトースト ポトフ ちくわのおんサラダ	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら けずりぶし こんぶ ちくわ	パン さとう バター じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく アスパラ もやし こまつな			
16 火	カラフルポークどん コンソメスープ ビーンズグラッセ	○	ぶたにく たまご あおだいず とりがら ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう バター	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん パセリ			
17 水	ハヤシライス おんやさい メロン	○	ぶたにく とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい 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 もやし チンゲンサイ メロン			
18 木	ごはん わふうやさいスープ ししゃものフライ ねぎしおきんぴら ヨーグルト		けずりぶし ししゃも たまご ぶたにく ヨーグルト	しちぶまい あぶら こむぎこ なまパンこ ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん こまつな ながねぎ れんこん ごぼう にんにく			
19 金	ジャージャーメン やさいソテー そらまめのしおゆで	○	ぶたにく だいち けずりぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ほしいいたけ たけのこにんじん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな たまねぎ そらまめ		19日(金) そらまめのしおゆで 2年生がさやをむいてくれた緑豆を給食室で塩ゆでにします。2年生にありがとうの気持ちを込めて、残さず食べましょう。	
22 月	ソフトフランスパン トマトシチュー スペインふうオムレツ やさいソテー	○	とりにく とりがら たまご チーズ いか ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう なまクリーム こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト ピーマン キャベツ しめじ			
23 火	さけチャーハン マーボーどうふ ちゅうかおんサラダ	○	さけ とうふ ぶたにく やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん むかごこんにやく ごま	ながねぎ しょうが たけのこ にんじん にら にんにく ほしいいたけ キャベツ もやし こまつな			
24 水	とんじるふうどうどん なまあげのピリカラに おこのみやき	○	ぶたにく あぶらあげ たまご けずりぶし なまあげ いか スキムミルク さくらえび あおのり ぎゅうにゅう	なまうどん こんにやく ごまあぶら さとう こむぎこ ながいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ ほしいいたけ こまつな にんにく しょうが			
25 木	かんこくふうたきこみちらし すましじる まぐろアンドまぐろもどき	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ なまわかめ けずりぶし こうやどうふ かじき ぎゅうにゅう	はくまい あぶら さとう ごまあぶら ごま おふ でんぶん	にんじん いんげん たけのこ ながねぎ ほうれんそう しょうが			
26 金	カレーライス ポイルやさい かんこくふうドレッシング カクテルフルーツ	○	ぶたにく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マンゴーチャツネ キャベツ もやし チンゲンサイ レモン りんご			
30 火	にこにこべんとうきゅうしよく	○	とりにく あまじおさけ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん こまつな アスパラ ミントマト くだもの	30日(火) にこにこべんとう きゅうしよく 給食室で作る、お弁当給食です。		
31 水	わふうスープスパゲッティー じゃがいものトマトに あぶらあげとやさいのいためもの	○	ベーコン ぶたにく けずりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ もやし			

献立は都合により変更される事もあります。

●月平均栄養価●

エネルギー628kcal たんぱく質 27.5g 脂肪21.2g