



5月予定献立表

《今月のめあて》

じかんとまもってたべよう



令和6年度 5月

給食回数 20 回

武蔵野市立第五小学校

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)	体の調子をとのえる(みどり)	
1	水	にくみそスパゲッティ あおなととうふのスープ ポイルやさい オニオンドレッシング	○	ぶたにく だいず みそ とりがら ぶたがら とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが ほしいたけ たけのこ こまつな キャベツ ホールコーン	<p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。ゴールデンウィークがすぎれば、再び新たなスタートです。</p> <p>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、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとるようにしましょう。</p>  <p>2日(木)中華ちまき 端午の節句に向け、子どもたちの健康を願って、一つ一つ竹の皮に包み蒸しあげます。</p>  <p>22日(水)そらまめ さがやが上に向かって伸びるようにつくので『空を向いた豆』が名前の由来です。</p>  <p>31日(金)カツカレー エネルギー補給をしっかりとってケガのないようにしてほしいです。</p>  <p>五小ホームページ『給食献立』</p>  <p>☆(ほぼ)毎日更新☆ 『献立写真』掲載しています。食に関するコメントも有ります。</p>
2	木	ちゅうかちまき ビーフンスープ あつあげのチリソース	○	ぶたにく ほたてが い とりにく とうふ とりがら ぶたがら なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ごまあぶら さとう ビーファン あぶら でんぶん	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな にんにくにら	
7	火	むぎごはん けんちんじる さわらのごまダレやき マーボーはるさめ	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく ごまあぶら ねりごま ごま さとう でんぶん あぶら はるさめ	きりほしいたけ こんにんじん こぼろ たまねぎ たけのこ ほしいたけ こまつな しょうが	
8	水	ケチャップライス いりたまご コンソメスープ はるキャベツソテー	○	レバーソーセージ たまご とりにく とりがら ぶたがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな ホールコーン	
9	木	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきハンバーグ ミネストローネ やさいとツナのソテー	○	ぶたにく おから しろいんげんまめ ベーコン とりがら ぶたがら ツナ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな	
10	金	おやこどん みそしる	○	とりにく なまあげ たまご かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ほしいたけ キャベツ こまつな ながねぎ	
14	火	むぎごはん もずくとなまあげのスープ あじフライ きりほしいたけのキムチいため	○	もずく なまあげ かつおぶし こんぶ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん しょうが きりほしいたけ こん はくさいキムチ ほしいたけ	
15	水	はるのかおりごはん みそしる とりのごまやき にびたし	○	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう じゃがいも でんぶん ごま あぶら	にんじん たけのこ ほしいたけ ふき さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	
16	木	にくもりカレーうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんとときまめこくとうあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんとときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら くらさとう	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	
17	金	じゃーじゃんどうふどん はるさめスープ みしょうかん	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら ぶたがら とりにく 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 でんぶん はるさめ ごま	ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが こまつな みしょうかん	
20	月	みなみうおぬまごはん みそしる とうふハンバーグおろしあん じゃがいものきんぴら	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん さやいんげん	
21	火	セルフサンド(かしわおれパン) しるみぎかなのフライ カレースープ チリコンカン	○	メルルーサ しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ぶたがら きんとときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ でんぶん パンこ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ ながねぎ えのきたけ こまつな にんにく たまねぎ ホールトマト	
22	水	ピピンめん (うどん・にくダレ・やさい) ベジタブルスープ そらまめ	○	ぶたにく だいず みそ とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん ごま こまあぶら じゃがいも オリーブあぶら	もやし にんにく しょうが はくさいキムチ だいずもやし にら にんじん たまねぎ さやえんどう パセリ そらまめ	
23	木	わかめごはん どんじる カツオのからあげ	○	わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ かつお ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら ごま こんにやく さとう でんぶん こむぎこ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ にんにく しょうが	
24	金	とりをぼろごはん いりたまご すましじる ひじきに	○	とりにく たまご とうふ かつおぶし こんぶ ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ ごぼう	
27	月	てりやきホットサンド ジュリエンスープ じゃがいものわふうソテー	○	ぶたにく あぶらあげ のり チーズ ハム とりがら ぶたがら とりにく あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ほしいたけ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ セロリ グリーンアスパラ	
28	火	くるまいごはん みそしる ぶたにくのさらさあげ こうやどうふのそぼろあん	○	こんぶ わかめ みそ かつおぶし ぶたにく こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ くるまい こめつぶむぎ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん にら にんにく	
29	水	ペペロンチーノ(レモン) ソーセージポトフ デコボン	○	ベーコン レバーソーセージ とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな にんにく とうがらし レモン キャベツ にんじん セロリ パセリ デコボン	
30	木	ごましおごはん さつきじる まめつこつくね おんやさい	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいず あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま パンこ さとう でんぶん ごまあぶら	えのきたけ ながねぎ たけのこ にんじん さやえんどう しょうが ほしいたけ たまねぎ キャベツ もやし	
31	金	カレーライス さきみカツ ポイルやさい うめドレスッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パンこ こんにやく	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン うめぼし	

月平均栄養価 エネルギー 606kcal 牛乳らん ○…牛乳

たんぱく質 27.7g 脂質 22.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。