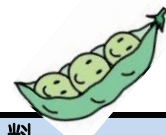




# 5月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			I補助- ﾀﾞｲﾔｸ質
				血や肉になる	I補助-の元になる	体の調子を整える	
6 (木)	もちもち中華おこわ <small>ちゅうか</small>	鶏団子とビーフンのスープ <small>とりだんご</small> くだもの(オレンジ)	○	牛乳、豚肉、なると、鶏ひき肉	米、もち米、ごま油、砂糖、かたくり粉、ビーフン	たけのこ、干し椎茸、にんじん、しょうが、ねぎ、玉葱、もやし、水菜、みつば、レモン、オレンジ	574 21.6
7 (金)	スパゲティミートソース	青菜とコーンのソテー <small>あおな</small> ピーチゼリー	○	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	油、スパゲッティ、バター、ピーチゼリー	パセリ、にんにく、しょうが、セロリー、マッシュルーム、玉葱、にんじん、トマト、ピーマン、とうもろこし	641 28.2
10 (月)	マーガリンパン	春野菜のクリームグラタン <small>はるやさい</small> きゃべつとウィンナーのスープ	○	牛乳、鶏肉、白みそ、西京みそ、ピザチーズ、生クリーム、ウィンナー	マーガリンパン、油、マカロニ、小麦粉、バター	たけのこ、にんにく、にんじん、玉葱、枝豆、アスパラガス、セロリー、キャベツ、パセリ	687 27.8
<b>★ はしの日&amp;1年生お弁当給食 ★</b>							
11 (火)	枝豆ごはん <small>えだまめ</small>	鶏の唐揚げ <small>とり からあげ</small> ゆでブロッコリー <small>しんたまねぎ</small> 新玉葱みそ汁 <small>しる</small>	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、西京みそ、白みそ	米、かたくり粉、油、ノンエッグマヨネーズ	枝豆、しょうが、にんにく、とうもろこし、ブロッコリー、玉葱	662 24.6
12 (水)	麦ごはん <small>むぎ</small>	家常豆腐 <small>かじょうとうふ</small> ゴマ塩わかめスープ <small>しお</small>	○	牛乳、豚肉、赤みそ、テンメンジャン、油揚げ、鶏肉、生わかめ	米、押麦、ごま油、砂糖、かたくり粉、白いりごま	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、ねぎ	615 25.8
13 (木)	ガーリックトースト	鶏肉とアスパラのクリーム煮 <small>とりにく</small> 蒸し野菜のサラダ <small>む やさい</small> 手作りドレッシング <small>てづく</small>	○	牛乳、鶏肉、生クリーム、ピザチーズ	食パン、バター、マーガリン、油、じゃがいも、小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、パセリ、にんじん、玉葱、とうもろこし、アスパラガス、だいこん、キャベツ	630 19.7
14 (金)	ひじきごはん	青森名物♪せんべい汁 <small>あおもりめいぶつ</small> 揚げそら豆 <small>あげ</small>	○	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、木綿豆腐	米、もち米、油、糸こんにゃく、砂糖、せんべい	にんじん、グリーンピース、ごぼう、しめじ、だいこん、ねぎ、そら豆	639 23.1
17 (月)	ショートニングパン	タラのスパイシーフライ アスパラサラダ ABCスープ	○	牛乳、タラ、たまご、鶏肉	ショートニングパン、小麦粉、パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ、ABCパウダー	アスパラガス、とうもろこし、セロリー、にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな	588 26.2
18 (火)	ごはん	さばの照り焼き <small>てりやき</small> 煮びたし さつま汁 <small>に</small>	○	牛乳、さば、油揚げ、鶏肉、赤みそ、白みそ	米、砂糖、油、こんにゃく、さつま芋	こまつな、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ	681 27.7
<b>★ 食育の日(インド料理)&amp;セレクト給食 ★</b>							
19 (水)	ターメリックライス or ナン	バターチキンカレー <small>やさい</small> 野菜のマリネ	○	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	米、ナン、バター、油、砂糖	にんにく、しょうが、レモン、トマト、玉葱、しめじ、さやいんげん、とうがらし、キャベツ、だいこん、にんじん	673 22.8
20 (木)	ゆかりごはん	肉じゃが <small>にく</small> 茎わかめのさっぱり炒め <small>くき</small>	○	牛乳、豚肉、揚げボール、茎わかめ	米、油、糸こんにゃく、砂糖、じゃがいも、ごま油、白いりごま	にんじん、玉葱、さやいんげん、もやし	596 20.4
<b>★ 韓国料理 ★</b>							
21 (金)	ビビンバチャーハン	トック入り♪韓国風スープ <small>い</small> くだもの(オレンジ) <small>かんこくふう</small>	○	牛乳、豚肉、コチジャン、豚肉、白みそ	米、ラード、ごま油、砂糖、白いりごま、トック	にんにく、ぜんまい、切干しだいこん、にんじん、にら、セロリー、しょうが、玉葱、はくさい、ねぎ、オレンジ	616 23.2
<b>★ 小金井和食の日(だし汁クイズ) ★</b>							
24 (月)	だし茶漬け <small>ちやづ</small> (玄米ごはん&だし汁) <small>げんまい</small>	鮭の塩麹焼き <small>さけ しおこうじや</small> 筑前煮 <small>ちくぜんに</small>	○	牛乳、鮭、鶏肉	米、玄米、白いりごま、油、こんにゃく、砂糖、里芋	わけぎ、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、にんじん、大根、さやいんげん	654 28.4
25 (火)	ふわふわ抹茶蒸しパン <small>まっちゃやむ</small>	きつねうどん <small>あおな</small> 青菜とジャコのごま炒め <small>いた</small>	○	牛乳、たまご、鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ	小麦粉、上白糖、バター、甘納豆、うどん、砂糖、ごま油	こまつな、ねぎ、もやし	607 22.7
26 (水)	マーガリンパン	鶏肉の粒マスタード焼き <small>とりにく</small> パスタソテー レタスとトマトのスープ	○	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	マーガリンパン、油、スパゲティ	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、パセリ、ねぎ、しょうが、にんじん、トマト、レタス、こまつな	569 24.6
27 (木)	わかめごはん	豚肉と大根の炒め煮 <small>ぶたにく</small> なめこ汁 <small>しる</small>	○	牛乳、わかめ、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、八丁みそ	米、油、砂糖、じゃがいも	にんじん、だいこん、玉葱、さやいんげん、なめこ、わけぎ	613 23.4
28 (金)	鶏ごぼうの和風ピラフ <small>とり</small> <small>わふう</small>	レンズ豆とろとろスープ <small>まめ</small> くだもの(オレンジ)	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、レンズ豆	米、押麦、油、バター、小麦粉	ごぼう、にんじん、ねぎ、えだまめ、パセリ、玉葱、にんじん、とうもろこし、にんにく、オレンジ	583 18.8
31 (月)	ごま香る♪タンタンつけ麺 <small>かおる</small> <small>めん</small>	肉味噌たまご <small>にくみそ</small> チンゲン菜のナムル <small>さい</small>	○	牛乳、豚肉、赤みそ、大豆、テンメンジャン、八丁みそ、うずら卵	蒸し中華めん、油、ごま油、ねりごま、砂糖	にんにく、しょうが、ザーサイ、玉葱、ねぎ、小ねぎ、もやし、チンゲン菜	667 27.8

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のものです。低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

