



# 5月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			E補給 ﾀﾞｲﾅﾐｯｸ
				血や肉になる	E補給の元になる	体の調子を整える	
2 (月)	もちもち中華おこわ	鶏団子とビーフンのスープ レモンゼリー	○	牛乳・豚肉・なると・鶏挽き肉	米・もち米・ごま油・砂糖・かたくり粉・ビーフン	筍・干し椎茸・人参・生姜・葱・玉葱・もやし・水菜・三つ葉・レモン・レモンゼリー	590 20.8
6 (金)	ピピンパチャーハン	トック入り韓国風スープ くだもの(オレンジ)	○	牛乳・豚肉・八丁みそ・白みそ	米・ラード・ごま油・砂糖・ごま・トック	にんにく・切干し大根・人参・ニラ・セロリ・生姜・玉葱・白菜・キムチ・葱・ｶﾙﾌﾞ	619 23.3
9 (月)	ごま香る♪タンタンつけ麺	肉味噌たまご チンゲン菜のナムル	○	牛乳・豚肉・赤みそ・豚挽き肉・大豆ミート・ﾂｼﾞﾂｼﾞ・八丁みそ・うずらの卵	蒸し中華麺・油・ごま油・練りごま・砂糖	にんにく・生姜・ザーサイ・玉葱・葱・小葱・もやし・チンゲン菜	671 28
10 (火)	スパイシーメキシカンライス	卵とチーズのふわふわスープ くだもの(いちご)	○	牛乳・豚ひき肉・ベーコン・鶏肉・卵・粉チーズ	米・オリーブ油・油・マカロニ・パン粉	にんにく・玉葱・とうもろこし・ピーマン・セロリ・人参・きゃべつ・パセリ・いちご	660 25.3
★ 1年生お弁当給食 ★							
11 (水)	グリーンピースごはん	鶏のから揚げ ゆで野菜 新玉葱のみそ汁	○	牛乳・鶏肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	米・かたくり粉・油・ﾉﾝｽﾞｸﾞﾗﾝﾃﾞｰｽ	グリーンピース・生姜・にんにく・とうもろこし・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉葱	661 24.7
12 (木)	ゆかりごはん	豚肉と大根の炒め煮 なめこ汁	○	牛乳・豚肉・豆腐・赤みそ・八丁みそ	米・油・砂糖・じゃがいも	人参・大根・玉葱・いんげん・なめこ・小葱	592 22.8
13 (金)	シナモントースト	鶏肉とアスパラのクリーム煮 さっぱりサラダ	○	牛乳・鶏肉・生クリーム・ﾍﾞｰｶﾞｰｰｰ	食パン・マーガリン・ｸﾞﾗﾝｼﾞｰｰ糖・油・じゃがいも・小麦粉・バター	にんにく・セロリ・人参・玉葱・とうもろこし・ｱｽﾊﾟﾗ・大根・きゃべつ	627 19.8
16 (月)	こぎつねごはん	白身魚のお茶の葉揚げ うどのきんぴら くだもの(オレンジ)	○	牛乳・鶏ひき肉・油揚げ・メルルーサ・卵・鶏肉	米・油・砂糖・小麦粉・糸蒟蒻・ごま	人参・生姜・ごぼう・うど・枝豆・ｶﾙﾌﾞ	675 30
17 (火)	ひじきごはん	青森名物♪せんべい汁 揚げ空豆	○	牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・豆腐	米・もち米・油・糸蒟蒻・砂糖・せんべい	人参・ｸﾞﾘｰﾝﾍﾟｰｽ・ごぼう・しめじ・大根・葱・そら豆	639 23.1
18 (水)	いろど 彩りちらし	手巻きのみ 沢煮椀 大豆かりんとう	○	牛乳・鶏ひき肉・卵・焼きのり・豚肉・油揚げ・豆腐・大豆・きな粉	米・もち米・砂糖・油・黒砂糖	ごぼう・紅生姜・パセリ・人参・大根・葱	643 28.8
★ 食育の日 (SDGs 献立) ★							
19 (木)	げんまい 玄米ごはん	エコ昆布佃煮 さばの照り焼き 煮びたし 小金井野菜のみそ汁	○	牛乳・かつお節・刻み昆布さば・油揚げ・白みそ	米・発芽玄米・ごま・砂糖・油・じゃがいも	練り梅・小松菜・白菜・人参・大根・玉葱・九条葱	682 28.3
20 (金)	スパゲティナポリタン	ミックスポテトフライ コーンサラダ	○	牛乳・豚肉・ｳｲﾝﾞｰｰ粉チーズ	油・バター・ｽﾊﾟﾞﾞｰｰｰｰｰ・油・じゃがいも・さつまいも	にんにく・人参・玉葱・ﾓｯｼﾞｰｰｰｰｰ・ピーマン・大根・ｷﾞﾔﾍﾞｯｰ	595 21.9
23 (月)	☆ 振 り 替 え 休 業 日 ☆						
★ 和食の日 (だし汁クイズ) ★							
24 (火)	焼き鯖の香味ごはん	だし汁(クイズ用) 厚揚げと蒟蒻のピリ辛炒め	○	牛乳・塩鯖・鶏肉・厚揚げ	米・ごま・ごま油・蒟蒻・油・砂糖	甘酢生姜・大葉・人参・三つ葉	665 28
★ 南小まつり 縁日メニュー ★							
25 (水)	ソース焼きそば	アメリカンドック ごま塩わかめスープ	○	牛乳・豚肉・青のり・ｳｲﾝﾞｰｰ鶏肉・生わかめ	油・中華麺・ｷｯﾁﾝｰｰｰごま	にんにく・生姜・もやし・ｷﾞﾔﾍﾞｯｰ玉葱・葱	666 24.3
★ インド料理 ★							
26 (木)	ターメリックライス	バターチキンカレー 野菜のマリネ	○	牛乳・鶏肉・ヨーグルト・生クリーム	米・オリーブ油・砂糖・油・バター	にんにく・生姜・レモン・ﾄﾓﾄﾍﾞｰ玉葱・しめじ・ﾓｯｼﾞｰｰｰ・人参・大根	682 23.1
27 (金)	和風スープスパゲティ	ツナと大根のサラダ 手作りチョコパイ	○	牛乳・ベーコン・鶏肉・焼きのり・まぐろ缶	スパゲティ・油・パイ皮・チョコ	にんにく・パセリ・ｲﾝｷﾞｰｰしめじ・ﾓｯｼﾞｰｰｰ・人参・玉葱・大根・ｷﾞﾔﾍﾞｯｰ小松菜	631 23.7
30 (月)	むぎ 麦ごはん	ししゃもの石垣フライ 野菜のおかか炒め さつま汁	○	牛乳・ししゃも・卵・青のり・かつお節・鶏肉・赤みそ・白みそ	米・大麦・小麦粉・パン粉・油・ごま油・蒟蒻・さつまいも	小松菜・もやし・ｷﾞﾔﾍﾞｯｰ人参・大根・ねぎ	682 27
★ セレクト給食 ★							
31 (火)	セレクトピザ (マルゲリタ or はちみつチーズ)	ミネストローネ 冷凍パイ	○	牛乳・ベーコン・ミックステーズ・ｶｯﾁｰｰｰｰベーコン・豚肉	オリーブ油・食パン・はちみつ・油・じゃがいも・ｼﾞｰﾙｰｰｰ	にんにく・玉葱・ﾄﾓﾄﾍﾞｰﾊﾞｼﾞﾙ・セロリ・人参・ｷﾞﾔﾍﾞｯｰパセリ・冷凍パイ	581 23.5

※ 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、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。

