



5月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 な 材 料			I補び - 外カリ質
				血や肉になる	I補び -の元になる	体の調子を整える	
1 (月)	もちもち中華おこわ	鶏団子とピーフンのスープ ぶどうゼリー	○	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 卵	米 もち米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーファン	筍 干し椎茸 人参 生姜 ねぎ 玉葱 もやし 根みつば みずかけな しモン ぶどうゼリー	607 21.5
2 (火)	ビビンバチャーハン	トック入り韓国風スープ 果物 (オレンジ)	○	牛乳 豚肉 八丁みそ 白みそ	米 ラード ごま油 砂糖 白いりごま 白玉粉	にんにく 切干大根 人参 ならセロリ 生姜 玉葱 白菜 キムチ漬け 白菜 ねぎ パレンシアオレンジ	616 23.2
8 (月)	スパゲティミートソース	アスパラサラダ 冷凍洋ナシ	○	牛乳 豚肉 粉チーズ	油 スパゲティ半分	パセリ にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム 玉葱 人参 トマト缶 青ピーマン アスパラガス キャベツ 冷凍洋ナシ	653 29
★ 1年生がお手伝い♪そら豆のさや向き ★							
9 (火)	ひじきごはん	青森名物♪せんべい汁 焼きそら豆	○	牛乳 鶏肉 干しひじき 油揚げ 木綿豆腐	米 もち米 油 糸こんにゃく 砂糖 南部せんべいごま入り	人参 グリンピース ごぼう ぶなしめじ 大根 ねぎ そら豆	639 23.1
10 (水)	メキシカンライス	卵とチーズのふわふわスープ 果物 (オレンジ)	○	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵	米 オリーブ油 油 じゃがいも パン粉	にんにく 玉葱 とうもろこし缶 青ピーマン 赤ピーマン セロリ 人参 キャベツ パセリ パレンシアオレンジ	658 25.1
★ はしの日&1年生お弁当給食 ★							
11 (木)	グリーンピースごはん	鶏の唐揚げ ブロッコリー 新玉葱みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 片栗粉 油 マヨネーズ	グリンピース 生姜 にんにく とうもろこし缶 ブロッコリー 玉葱	661 24.7
12 (金)	シュガートースト	春野菜のクリームシチュー さっぱりサラダ	○	牛乳 鶏肉 クリーム ピザチーズ	食パン マーガリン 油 グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく セロリ 人参 玉葱 アスパラガス とうもろこし缶 パセリ 大根 キャベツ 枝豆	609 18.8
15 (月)	☆ 振り替え休業日 ☆						
16 (火)	ごま塩むすび	肉うどん 青菜とジャコのごま炒め	○	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	米 油 黒いりごま こんにゃく うどん ごま油	人参 ねぎ 小松菜 もやし	592 21.8
17 (水)	高野めし	白身魚のおろし炊き さつま汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 メルルーサ 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	683 30.2
18 (木)	和風スープスパゲティ	甘辛ポテトもち ツナと大根のサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 焼き海苔 まぐろ缶	油 スパゲティ半分 じゃがいも 片栗粉 砂糖	にんにく パセリ エリンギ ほんしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 大根 小松菜	606 22.3
★ 食育の日 (SDGs 献立) ★							
19 (金)	玄米ごはん	だしガラふりかけ 鯖の照り焼き 煮びたし 小金井野菜のみそ汁	○	牛乳 かつお節 刻み昆布 鯖 油揚げ 白みそ	米 麦こがし 白いりごま 砂糖 油 じゃがいも	練り梅 小松菜 白菜 人参 大根 ねぎ	674 27.9
★ 東南アジア料理 ★							
22 (月)	ナシゴレン	鶏のさっぱり♪フォー 果物 (オレンジ)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 オリーブ油 油 ピーファン	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉葱 青ピーマン もやし トマト缶 みずかけな 根みつば レモン オレンジ	587 20.4
23 (火)	彩りちらし	手巻き海苔 沢煮椀 大豆のかりんとう	○	牛乳 鶏肉 卵 焼き海苔 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 大豆 きな粉	米 もち米 砂糖 油 黒砂糖	ごぼう 生姜酢漬け パセリ 人参 大根 ねぎ	644 28.8
★ 南小まつり 縁日メニュー ★							
24 (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 ウィンナー 鶏肉 生わかめ	油 蒸し中華麺 ホットケーキミックス 白いりごま	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ 玉葱 ねぎ	665 24.3
★ 和食の日 (だし汁クイズ) ★							
25 (木)	焼き鯖の香味ごはん	筑前煮 だし汁 (クイズ用) レモンゼリー	○	牛乳 鯖 鶏肉	米 白いりごま 油 板こんにゃく 砂糖 里芋	生姜甘酢漬け しそ葉 ごぼう 筍 干し椎茸 人参 れんこん さやいんげん レモンゼリー	636 26.1
★ インド料理 ★							
26 (金)	ターメリックライス	サグカレー (ほうれん草カレー) ビーンズサラダ	○	牛乳 鶏肉 クリーム ヨーグルト ピザチーズ 大豆 ひよこ豆	米 砂糖 油 バター 片栗粉	にんにく ほうれん草 玉葱 生姜 大根 エリンギ スズキニ キャベツ 人参 とうもろこし缶 枝豆	695 24.2
★ セレクト給食 ★							
29 (月)	セレクトトースト (ピザor マヨコーン)	ミネストローネ 果物 (オレンジ)	○	牛乳 ベーコン 豚肉 ピザチーズ	食パン オリーブ油 油 マヨネーズ じゃがいも マカロニスパゲティ	にんにく 玉葱 トマト缶 バジル とうもろこし缶 セロリ 人参 キャベツ パセリ パレンシアオレンジ	674 23.9
30 (火)	玄米ごはん	ししゃものごまフライ 野菜のおかか炒め 豚汁	○	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 麦こがし 黒いりごま 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	小松菜 もやし キャベツ ごぼう 人参 大根 ねぎ	663 27.2
31 (水)	ごま香る♪タンタンつけ麺	肉味噌たまご もやしとチンゲン菜のナムル	○	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 テンメンジャン 八丁みそ うすら卵	蒸し中華麺 油 ごま油 練りごま白 砂糖	にんにく 生姜 ザーサイ 玉葱 ねぎ 葉ねぎ もやし 青梗菜	671 28

※ 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。

