

# 5月

## 献立予定表

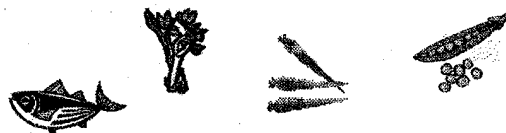
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤い食品	お肉や魚の力になる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
1	金	ちゅうかちまき	牛乳	わかたけうどん くだもの	ぶたにく えびとりにく あぶらあげ わかめ 牛乳	もちごめ あぶら ごまあぶら さとう うどん	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ しめじ フルーツかん	558kcal 22.4g
7	木	そぼろごはん	牛乳	とんじる くきわかめのしょうがいため	とりにく たまご ぶたにく とうふ くきわかめ じゃこ 牛乳	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	さやいんげん しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう	616kcal 26g
8	金	ごはん	牛乳	のりのつくだに さけのしおやき ちくせんに さんしょくナムル	のり さけ とりにく 牛乳	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん こまつな もやし	620kcal 27.3g
11	月	ひじきごはん	牛乳	いかのしちみやき やさしいため ぶどうまめ	ひじき とりにく いか あぶらあげ ぶたにく だいず 牛乳	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	にんじん ほししいたけ にんにく こねぎ しょうが もやし キャベツ にら	644kcal 28.9g
12	火	しせんとろふ どんぶり	牛乳	コーンとたまごのスープ ごまだいこん	とうふ ぶたにく たまご 牛乳	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ コーン にんにく しょうが たまねぎ クリームコーン だいこん	659kcal 26.3g
13	水	むぎごはん	牛乳	ふりかけ かつおのたつたあげ けんちんじる おひたし	かつお とうふ あぶらあげ じゃこ こんぶ かつお 牛乳	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく ごま さとう	しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん もやし ほうれんそう	653kcal 29.8g
14	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご こんにやくとうどのきんぴら みそじる	たまご ぶたにく わかめ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん うど ほししいたけ だいこん だいこん えのき さやえんどう	635kcal 24.3g
15	金	スパゲティ ミートソース	牛乳	フレンチサラダ みかんヨーグルト	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり コーン みかんかん	666kcal 25.5g
18	月	メキシカンライス	牛乳	バーベキュードフィッシュ はるやさいのスープに くだもの	ぶたにく メルルーサ とりにく ベーコン 牛乳	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく しょうが キャベツ オレンジ	631kcal 28g
19	火	ゆかりごはん	牛乳	さんまのつつに にくじゃが ほうれんそうともやしのにびたし	さんま ぶたにく かつお こんぶ 牛乳	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにやく ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし	775kcal 28.3g
20	水	きなこあげパン	りんご ジュース	クリームシチュー きゅうりのピクルス	きなこ とりにく ベーコン だいず 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ きゅうり りんごジュース	593kcal 18.3g
21	木	ししじゅうし	牛乳	くだくさんみそじる キャベツのしょうがふうみ くだもの	ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ わかめ かつお 牛乳	こめ あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ えのき だいこん キャベツ にんじん オレンジ	578kcal 21g
22	金	カツカレーライス	牛乳	わかめスープ	ぶたにく たまご わかめ とうふ 牛乳	こめ こむぎこ パン あぶら じゃがいも バター ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ねぎ たけのこ コーン	696kcal 23.9g
26	火	きんぴらサンド	のむ ヨーグルト	チキンピーンズ くだもの	だいず とりにく のむヨーグルト	パン さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース オレンジ	637kcal 25.3g
27	水	さけとレタスの チャーハン	牛乳	ワンタンスープ キャンディーピーンズ くだもの	さけ とりにく ぶたにく だいず 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	レタス しょうが にんじん ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ オレンジ	563kcal 23g
28	木	ビビンバ	牛乳	きのこじる ピリカうだいこん	ぶたにく わかめ とうふ 牛乳	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	にんにく しょうが もやし きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう しめじ えのき こまつな だいこん	568kcal 22.3g
29	金	グリーンピースごはん	牛乳	まめあじのなんばんづけ こじる しおきゅうり	まめあじ だいず ぶたにく とうふ 牛乳	こめ むぎ でんぶん ごま こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	グリーンピース ねぎ にんじん ごぼう だいこん きゅうり	633kcal 27.9g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標: 食事のマナーを身につけよう

旬の食材: かつお・うど・新ごぼう・グリーンピース



<献立より>

1日・14日・29日の給食については、裏面をご覧ください。

21日 ししじゅうし: 沖縄の郷土料理です。「しし」は「ぶたにく」、「じゅうし」は「そうすい・まぜごはん」の意味です。

ぶたにく・昆布・油揚げ・しょうがをいれた混ぜご飯です。

22日 カツカレーライス: 5月23日は運動会です。みんな頑張るよう、カツ(勝つ)カレーをつくって給食室からも応援します。

28日 ビビンバ: 韓国の料理です。「ビビン」は「混ぜる」、「バ(パ)」は「ごはん」の意味で、混ぜて食べるごはんです。

給食のビビンバには、肉に切り干し大根を加えてつくり、野菜たっぷりです。

