



5月分予定献立表



(小学校・通常給食)

福生市学校給食センター

こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて		
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん				おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん
端午の節句(たんごのせつこ)											
1	火	さんさいごはん	ジョア (りんご あじ)		わかたけじる ぶりのねぎしおやき きんぴらごぼう	あぶらあげ ジョア たまご かまぼこ わかめ ぶり	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん さんさい たけのこ ねぎ にんにく ごぼう れんこん こんにゃく	26.9 630	ジョアののみのこしはだい しよつかんに、ようきはまと めてビニールぶくろにいれ てもどします。	がつ こんだてもくひょう 5月の献立目標 しよか こんだて 「初夏らしい献立」
八十八夜(はちじゅうはちや)											
2	水	ことうむしパン			にくうどん ささかまのりよくちやあげ じゃこだいこんサラダ (ノンオイルあおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまほこ ちりめんじゃこ	ことうむしパン あぶら うどん こむぎこめこ	ねぎ こなちや にんじん だいこん みずな	28.4 645	パンのたべのこしは、まとめて ビニールぶくろにいれても どします。	ついでち か たんご せつこ 1日(火)端午の節句 こがついつか たんご せつこ 5月5日の端午の節句にちなん だ献立です。山菜ごはんは「山 なさい 菜のようにすくすく育てほし い」、ぶりは、「出世魚のぶりのよ うに立身出世をしてほしい」とい う願いを込めました。また、わか たけ汁にはかぶと型のかまぼこ が入ります。
7	月	ハヤシライス (ごはん)			(ハヤシソース) かいそうサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング) しょうなんゴールドゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ あぶら こむぎこ しょうなんゴールドゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	21.3 666	ゼリーのたべのこしとカップ は、まとめてビニールぶくろ にいれてもどします。	
8	火	ぶたのしょうがやき ませごはん			じゃがいもたまねぎのみそしる あつあげおろしだれがけ カラオレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ わかめ なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ だいこん カラオレンジ	28.1 642		
9	水	セルフ フィッシュバーガー (ふたつおりパン)			ミネストローネ (フィッシュフライ) ゆでせんキャベツ (マヨネーズ) (バックソース)	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく ホキ	パン あぶら じゃがいも シェルマカロニ こむぎこ パンこ マヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	28.4 682	パンをひらいてフライをはさんで たべます。パンのたべのこし は、まとめてビニールぶくろにい れてもどします。	
10	木	ごはん			だいこんとえのきのみそしる さばのやくみだれがけ たけのこといとこんのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ さば ぶたにく	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	だいこん えのきたけ しょうが ねぎ こんにゃく にんじん たけのこ	27.7 632		
11	金	ごはん			しせんふうマーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ (パンパンジードレッシング) みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はつちようみそ どうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ みしょうかん	28.2 664		ふつか すい はちじゅうはちや 2日(水)八十八夜 はちじゅうはちや りつしゆん かぞ 八十八夜とは、立春から数えて にちめ ひひつ 88日 目の日です。この日に摘ん だ新茶を飲むと長生きできると言 われています。「夏も近づくと八十 八夜」と歌われるように、この頃 から霜が降りなくなり、季節は夏 に向かいます。給食では、笹か まぼこに緑茶入りの衣をつけて あげます。
潮干狩り(しおひがり)											
14	月	ふかがわごはん			ほうれんそうとうどうふのみそしる やしししゃも(ぜんがくねん2本) きざみこんぶとさつまあげのいために	あさり ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ あかみそ しろみそ ししゃも こんぶ さつまあげ	こめ あぶら ごまあぶら さとう	ほうれんそう ねぎ にんじん	29.9 638		
15	火	ごはん			とんじる とりにくのはちみつやき やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ あかみそ しろみそ とり にく	こめ あぶら じゃがいも はちみつ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン	27.3 646		
16	水	スパゲティ あけぼのソース (スパゲティ)			(あけぼのソース) キャベツのマリネ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン チーズ えび なまクリーム ぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ オリーブあぶら あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	26.6 659	ヨーグルトのたべのこしと カップは、まとめてビニール ぶくろにいれてもどします。	
17	木	ごはん			にくじゃが いかのたつたあげ からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん しらたき こまつな もやし	24.3 695		八十八夜 夏も近づくと お盆

ひ	ようび	こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくつ (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
		しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを とどのえるものになるしよくひん			
鳥取県の郷土料理(とっとりけんのきょうどりょうり)											
18	金	だいせんごはん			ごじる さけのしおやき ほうれんそうとえのきのりあえ (きざみのり) (ノンオイルあおじそドレッシング)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず しろみそ あかみそ さけのり	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ぶなしめじ さんさい しょうが だいこん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	31.1 631		か げつ しおひ が 14日(月)潮干狩り しお ひ はま で かい 潮の引いた浜に出て貝などを と 獲ることを言います。潮干狩りの しおひ が 時期は春の大潮のころで、4月 じ き はる おおしお がつ
21	月	ごはん			たまごワタンスープ かつおのあまずだれがけ もやしのナムル (ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう たまご かつお	こめ あぶら でんぶ ワタンのかわ ごまあぶら こめこ さとうドレッシング	にんじん きくらげ チンゲンサイ いら ねぎ しょうが もやし きゅうり	26.7 644		から5月がそれに当たります。 ぎゅうしよく しおひ が おも と 給食では、潮干狩りで主に獲 と
22	火	ひじきごはん			とうふとわかめのみそしる さわらのこうみやき だいこんサラダ (わふうドレッシング)	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう しろみそ あかみそ とうふ わかめ さわら	こめ あぶら さとう ドレッシング	にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり	28.1 601		れる「あさり」を使った「深川ご はん じっし 飯」を実施します。あさりのつくだ い た はん ま 煮を炊きあがったご飯に混ぜて ていきょう 提供します。
23	水	パンプキン しよくばん			ホワイトシチュー とりにくのマーメレードやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー なまクリーム とりにく	かぼちゃパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター マーメレード オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン	26 682	パンのたべのこしは、まとめて てビニールぶくろいに入れても どします。	
24	木	おやこどん (ごはん)			(おやこどんのぐ) ほうれんそうともやしのおひたし (いとけずりぶし) みしょうかん	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご	こめ あぶら さとう でんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし みしょうかん	27.9 607		にち きん とっとりけん きょうどりょうり 18日(金)鳥取県の郷土料理 こんげつ きょうどりょうり とっとりけん 今月の郷土料理は「鳥取県」です。 だいせん そうへい せんじよ 「大山おこわ」は、かつて僧兵が戦場 む に向かうときに、勝利を祈願して山鳥 しやうり きがんと やまどり と山草を入れたご飯の炊き出しをし とんそう い はん た だ した。
25	金	ごはん			キャベツのみそしる さんまのかばやき ごまあえ	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ わかめ さんま	こめ あぶら でんぶ さとう ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	24.2 692		たのがはじまりと言われています。 その後、祭りや祝い事のごちそうとし う っ こんかい きや て受け継がれてきました。今回の給 うしよく ごめしよ 食では、もち米を使用したおこわで はなく、うるち米のみの混ぜごはん にしました。
28	月	カレーライス (ごはん)			(カレー) こんぶいりサラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう こんぶ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ さくらんぼゼリー	18.3 735	ゼリーのたべのこしとカップ は、まとめてビニールぶくろ いに入れてもどします。	
29	火	ごはん			こまつなとうふのみそしる さけのしおこじやき じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ さけ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	えのきたけ こまつな ねぎ にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース	31.1 614		
30	水	ロールパン			ベーコンとポテトのスープ とりにくのトマトソース アーモンドサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	フレッシュロールパン じゃがいも オリーブあぶら さとう アーモンドドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン	24.8 627	パンのたべのこしは、まとめて てビニールぶくろいに入れても どします。	
31	木	ごはん			ホイコウロウ こんにやくサラダ (ごまドレッシング) みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ うずらたまご	こめ あぶら さとう でんぶ ドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ ピーマン ねぎ サラダこんにやく だいこん きゅうり みしょうかん	25.6 627		いろいろなかんきつ なか もつとき 色々な柑橘の中で、最も樹になっ てい期間の長い品種です。その きかん なが ひんしゆ 分、果汁が濃厚です。
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度5月分の給食費の口座引き落としは、5月31日(木)です。納め忘れのないようお 願いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 650 キロカロリー	たんぱくつ 26.7 グラム	初夏に獲れるかつおを初がつつお、秋に と 獲れるかつおを戻りがつつお とい言います。 かつお	カラオレンジ	