

5月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日曜	のみの	給食回数 21回	給食目標 食事のマナーを身に付けよう			給食メモ
			ざいりょうのはたらき			
こんだて			ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを とどのえるもと(みどり)	こんだてメモ
1水	ごはん ホッケのしおやき きんぴらごぼう ゆほのすましじる おちゃプリン		こめ ごま あぶら こまあぶら さとう おちゃプリン	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく ゆほ かまぼこ	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん こまつな	
2木	ちまきふうごはん まめあじのからあげ(2はん) きゅうりとささみのピリからあえ もずくと豆腐のスープ		もちこめ こめ ごまあぶら さとう でんがん あぶら	ぶたにく きゅうにゅう あじ とりにく もずく 豆腐	しょうが ししたけ にんじん ただのこ えだまめ きゅうり もやし ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ	
7火	ざっこくごはん チキンチキンごぼう くたくさんみそしる ももゼリー		こめ ごこくまい でんがん こむぎこ あぶら さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ	ごぼう かぶ キャバツ にんじん さやえんどう	5/2 5/5は子どもの日/端午の節句です かしわもちやちまきを食べる風習があります。ちまきはささの葉などで、もち米を包んでむしたものです。「ちまき風ごはん」にアレンジして出します。
8水	ごはん あじのおおりのフライ(ソース) じゃことピーマンのいためもの けんちんじる		こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう あじ あおりの ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ	ピーマン たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ だいこん	
9木	はいがパン いちごジャム やさいたっぷりキッシュ コーンとキャバツのソテー ようふうスープ		はいがパン いちごジャム じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ ベーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ とうもろこし もやし セロリー しめじ	
10金	クッパ あげしゅうまい(2こ) ちゅうかサラダ パインゼリー		こめ ごまあぶら でんがん あぶら ちゅうかドレッシング パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご しゅうまい ハム	こねぎ たまねぎ にんじん にら ししたけ たけのこ キャバツ きゅうり もやし	
13月	ごはん たけのこバーグ しんたまねぎのおかかあえ キャバツとあぶらあげのみそしる		こめ あぶら でんがん さとう パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ ハム かつおぶし あぶらあげ	こねぎ たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり だいこん キャバツ ねぎ	※マラスダは、ポルトガルから伝わった、ハワイで人気の揚げパンと似たお菓子です。給食では、丸パンを揚げて作ります。
14火	マラスダ ※ とりにくとまめのトマトにこみ コロコロサラダ		まるパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ にんにく とうもろこし きゅうり パプリカ	
15水	ごはん なまあげのちゅうかいため こめごめんスープ みかんゼリー		こめ さとう あぶら こまあぶら でんがん こめごめん みかんゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい ねぎ しょうが チンゲンサイ	
16木	ベーコンとごぼうのピラフ メダイのガーリックやき しめじのミルクスープ		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター	ベーコン ぎゅうにゅう メダイ	ごぼう たまねぎ パセリ にんにく しめじ にんじん	
17金	クワツサン キャバツのペペロンチーノ コーンシチュー		クワツサン スパゲッティ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ	キャバツ にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム	
20月	ふきとさけのごはん とりにくのねぎしおやき こまつなとあぶらあげのからしあえ さつまじる		こめ ごま ごまあぶら さとう さつまいも	さけ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ふき さやいんげん しょうが ねぎ こまつな にんじん だいこん こんにゃく しめじ	
21火	ひきにくとしらたきのピリからどん ブロッコリーのあえもの はくさいのとうにゅうみそしる		こめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ なまあげ とうにゅう みそ	しらたき こねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャバツ にんじん とうもろこし はくさい もやし こまつな しめじ	
22水	みそラーメン たこあげボール(2こ) かわちばんかん ※		ちゅうかめん あぶら こまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこ たまご あおりの かつおぶし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャバツ もやし ねぎ にら とうもろこし かわちばんかん	※かわちばんかん(河内晩柑)は柑橘系のくだものです。
23木	コンコンピザ ポトフ マリネサラダ		ピザクラフト あぶら マヨネーズ じゃがいも マカロニ さとう	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	とうもろこし ごぼう れんこん セロリー たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん きゅうり パプリカ	※「コンコンピザ」は、根菜(こんさい)とコーンから名前をとったピザです。根菜はごぼうとれんこんを使っています。
24金	ごはん こもくたまごやき アスパラガスとキャバツのいためもの なめことうふのみそしる		こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいたず パーコン とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ こねぎ アスパラガス キャバツ たまねぎ とうもろこし なめこ だいこん	5/28 卵とじのかつ丼とはちがう、「たれカツ丼」 新潟市で長く食べられている料理です。あげたてのうすめのとんかつを甘辛しょうゆダレにくぐらせてご飯にのせて食べます。
27月	うじきんときパン つくり汁ナカレコロッケ きりほしだいこんのサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ		うじきんときパン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パンこ フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ ワインナー いんげんまめ	とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん キャバツ きゅうり ほうれんそう セロリー	
28火	たれカツどん(たれカツ2こ) ひじきのマヨサラダ はくさいとみずなのみそしる		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう マヨネーズ	ジョア ぶたにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ	キャバツ もやし にんじん えだまめ みずな はくさい ねぎ	
29水	ごはん あげぶりとだいこんのもの きのこじる		こめ でんがん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん さやいんげん しめじ えのきたけ ししたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	
30木	チャーハン つくり汁ジャンボぎょうざ(たれ) キムトックスープ	えほん	こめ でんがん あぶら ぎょうざのかわ トップ	たまご ハム ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず わかめ とりにく みそ	ねぎ にんにく しょうが キャバツ にら キムチ にんじん たまねぎ こまつな	
31金	キャロットパン チキンステーキのバーベキューソースがけ まめとさつまいものサラダ コーンポタージュ		キャロットパン あぶら さとう でんがん さつまいも フレンチドレッシング こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく だいたず なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが キャバツ にんじん とうもろこし パセリ	

*都合により献立が変更になることもあります。
 *学校給食では、様々な食品を使用します。
 今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
 *立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
 ホームページからご覧になれます。
 下記QRコードからアクセスしてください。



令和6年度4月より、「無償化」されます。
 保護者の方の手続きは、必要ありません。

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>



今月の立川産
 キャバツ