



# 5月分予定献立表



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について	
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品				主に体の調子を整える ものになる食品
<b>端午の節句</b>											
1	火	山菜ご飯	ジョア (りんご味)	箸	若竹汁 ぶりのねぎ塩焼き 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	34.8 794	ジョアの飲み残しは大食缶に、容器は、まとめてビニール袋に入れて戻します。	5月の献立目標 「初夏らしい献立」
<b>八十八夜</b>											
2	水	黒糖蒸しパン	牛乳	箸	肉うどん 笹かまの緑茶揚げ じゃこ大根サラダ (ノンオイル青じそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまぼこ 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 こなちゃ にんじん だいこん みずな	33.8 785	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	1日(火) 端午の節句  5月5日の端午の節句にちなんで献立です。山菜ご飯は「山菜のようにすくすく育ってほしい」、ぶりは、「出世魚のぶりのように立身出世してほしい」という願いを込めました。また、若竹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 (ご飯)	牛乳	フォーク、スプーン	(ハヤシソース) 海藻サラダ (ノンオイル柑橘ドレッシング) 湘南ゴールドゼリー	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	25.6 813	ゼリーの食べ残しとカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
8	火	豚の生姜焼き 混ぜご飯	牛乳	箸	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 厚揚げのおろしだれがけ 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	34.4 784		
9	水	セルフ フィッシュバーガー (二つ折りパン)	牛乳	フォーク、スプーン	ミネストローネ (フィッシュフライ) 茹でせんキャベツ (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	36.9 851	パンを開いてカツをはさんで食べます。パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
10	木	ご飯	牛乳	箸	大根とえのきの味噌汁 鯖の薬味だれがけ 筍と糸こんにの炒め煮	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	35.4 786		
11	金	ご飯	牛乳	フォーク、スプーン	四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ (パンパンジードレッシング) 美生柑	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はっしょうみそ とうふ	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	34.2 816		2日(水) 八十八夜
<b>潮干狩り</b>											
14	月	深川ご飯	牛乳	箸	ほうれん草と豆腐の味噌汁 焼きししゃも(2本) 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮	あさり ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ 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	34.8 764		
15	火	ご飯	牛乳	箸	豚汁 鶏肉のはちみつ焼き 野菜炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ 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	35.1 804		
16	水	スパゲティ あけぼのソース (スパゲティ)	牛乳	フォーク、スプーン	(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 生クリーム 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	32.1 808	ヨーグルトの食べ残しとカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。	
17	木	ご飯	牛乳	箸	肉じゃが いかの竜田揚げ 辛子和え	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	31.1 866		近頃も夏も八十八夜



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品			
<b>鳥取県の郷土料理</b>										
18	金	大山ご飯			呉汁 鯉の塩焼き ほうれん草とえのきの海苔和え (刻み海苔) (ノンオイル青じそドレッシング)	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	39.9 784	14日(月) 潮干狩り  潮の引いた浜に出て貝などを獲ることを言います。潮干狩りの時期は春の大潮のころで、4月から5月がそれに当たります。 給食では、潮干狩りで主に獲れる「あさり」を使った「深川ご飯」を実施します。あさりのつくだ煮を炊きあがったご飯に混ぜて提供します。 
21	月	ご飯			卵ワンタンスープ 鯉の甘酢だれがけ もやしのナムル (中華ドレッシング)	ぎゅうにゅう たまご かつお	こめ あぶら でんぶ ん ワンタンのかわ 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 なら ねぎ しょうが もやし きゅうり	34.6 779	
22	火	ひじきご飯			豆腐と若布の味噌汁 鱈の香味焼き 大根サラダ (和風ドレッシング)	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 さとう 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	36.1 750	
23	水	パンプキン食パン			ホワイトシチュー 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー 生クリーム 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 マーマレード 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	34.1 893	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。
24	木	親子丼 (ご飯)			(親子丼の具) ほうれん草ともやしのお浸し (糸削り節) 美生柑	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	34 742	18日(金) 鳥取県の郷土料理  今月の郷土料理は「鳥取県」です。「大山おこわ」は、かつて僧兵が戦場に向かうときに、勝利を祈願して山鳥と山草を入れたご飯の炊き出しをしたのが始まりと言われてい ます。その後、祭りや祝い事のごち そうとして受け継がれてきまし た。今回の給食では、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。
25	金	ご飯			キャベツの味噌汁 さんまの蒲焼き ごま和え	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 ん 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	29.2 851	
28	月	カレーライス (ご飯)			(カレー) 昆布入りサラダ 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	21.6 899	ゼリーの食べ残しとカップは、まとめてビニール袋に入れて戻します。
29	火	ご飯			小松菜と豆腐の味噌汁 鯉の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮	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	39.9 757	
30	水	ロールパン			ベーコンとポテトのスープ 鶏肉のトマトソース 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	32.3 812	パンの食べ残しは、まとめてビニール袋に入れて戻します。 
31	木	ご飯			回鍋肉 こんにゃくサラダ (ごまドレッシング) 美生柑	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうもろこし 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 ほししいたけ キャベツ ピーマン ねぎ サラダこんにゃく だいこん きゅうり みしょうかん	31 755	色々な柑橘の中で、最も樹 になっている期間の長い品種 です。その分、果汁が濃厚で す。 <b>カラオレンジ</b> 
※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いたします。						福生市の 平均栄養価	エネルギー 804 キロカロリー	たんぱく質 33.4 グラム	初夏に獲れるかつおを初がつお 秋に獲れるかつおを戻りがつお と言います。 <b>かつお</b> 	