



# 5月分予定献立表（小学校）



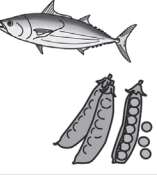
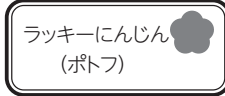
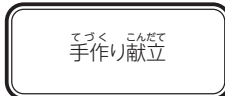
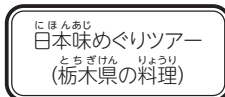
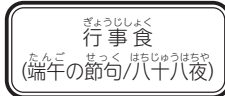
令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

| 日・曜  | 牛乳 | こ ん だ て め い                                          | ちやにくをつくるもの<br>(あかのしょくひん)                            | ねつやちからとなるもの<br>(きのこのしょくひん)                    | からだのちょうしをととのえるもの<br>(みどりのしょくひん)                                           | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | メ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | モ |
|------|----|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1・木  | ○  | ちゅうかおこわ<br>すましじる<br>しろみざかなのおちゃチーズパンこやし<br>おひたし(しょうゆ) | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とりにく<br>とうふ、わかめ<br>メルルーサ(さかな)<br>チーズ | こめ、もちごめ<br>あぶら、さんおんとう<br>マヨネーズ、パンこ<br>オリーブオイル | ながねぎ、にんじん<br>たけのこ、えのきだけ<br>みつば、にんにく<br>たべるおちゃ、こまつな<br>はくさい                | 610<br>32.9             | <div> <div> <p>こんげつ こんだて<br/>今月の献立より</p> <p>ついたち たんご せつく ほんらい か<br/>1日 端午の節句（本来は5日）</p> <p>5月5日は男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」です。かぶとやこいのぼりを飾り、ちまきやかきわもちを食べます。給食では中華ちまきをイメージして、中華おこわを作ります。</p> <p>ついたち はちじゅうはち や<br/>1日 八十八夜</p> <p>立春から数えて88日目「八十八夜」といいます。<br/>【夏も近づく八十八夜〜♪】の歌にもあるように、春から初夏へと移り変わる時期、そして新茶の季節です。<br/>給食では、武蔵村山市で作られたお茶の葉を使った白身魚のお茶チーズパン粉焼きを作ります。</p> <p>きゅうしょく てづく こんだて<br/>給食センター手作り献立</p> <p>カレーやシチューのルウのほかに、ハンバーグなどの手の込んだおかずも給食センターで手作りします。<br/>約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。<br/>愛情たっぷりの手作り献立です。</p> <p>9日 手作りハンバーグケチャップソース</p> <p>あじ<br/>味めぐりツアー</p> <p>今年、大阪で万国博覧会が開催されます。そこで今年度は月に1回、日本の料理を出します。給食を通して、日本各地の様々な食文化に興味をもってもらいたいと思います。</p> <p>かに ほん りょうり とちぎけん<br/>8日 日本の料理(栃木県)</p> <p>6年生が修学旅行で訪れる栃木県は、かんぴょうが特産品です。ゆがのお果んの皮を細長く切って、乾燥させて作ります。また、ぱつとう汁は、栃木県北部の郷土料理で、小麦粉の生地を「はつと」引っぱって切る動作に由来しています。</p> <p>き せつ しょくざい つか こんだて<br/>季節の食材を使った献立</p> <p>9日 ニューサマーオレンジ<br/>15日 アスパラとキャベツのソテー<br/>19日 メロン<br/>21日 グリーンシチュー（生グリーンピース）<br/>22日 清見オレンジ<br/>27日 河内晩柑<br/>30日 初ガツオの甘辛揚げ（初ガツオ）</p> </div> </div> |   |
| 2・金  | ○  | ちゅうかどん<br>はるさめソテー<br>あんにと豆腐                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、えび<br>いか、ベーコン                        | こめ、あぶら<br>でんぷん、はるさめ<br>ホワイトゼリーあんになふうみ         | にんにく、にんじん、たまねぎ<br>はくさい、きくらげ、たけのこ<br>きぬさや、もやし、こまつな<br>にら、パイン、なつみかん<br>おうとう | 611<br>21.5             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 7・水  | ○  | メキシカンライス<br>ミネストローネ<br>オムレツのホワイトソース                  | ぎゅうにゅう<br>ウィンナー、ベーコン<br>たまご、なまクリーム<br>チーズ           | こめ、むぎ、あぶら<br>ニョッキ、バター                         | にんにく、あおピーマン<br>あかピーマン、たまねぎ、<br>コーン、にんじん、キャベツ<br>トマト、エリンギ                  | 670<br>24.0             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 8・木  | ○  | ごはん<br>ばっとうじる<br>ぶたにくとかんぴょうのいために                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、あぶらあげ                                | こめ、じゃがいも<br>こむぎこ、あぶら<br>さとう                   | にんじん、たまねぎ、ごぼう<br>ながねぎ、かんぴょう<br>たけのこ、いんげん<br>しいたけ                          | 613<br>23.8             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 9・金  | ○  | まるパン<br>てづくりハンバーグケチャップソース<br>まめのスープ<br>ニューサマーオレンジ    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、たまご<br>しろいんげんまめ<br>とりにく              | パン、あぶら<br>パンこ、さとう<br>じゃがいも、バター<br>こむぎこ        | しょうが、たまねぎ<br>にんじん<br>ニューサマーオレンジ                                           | 585<br>31.7             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 12・月 | ○  | ハヤシライス<br>キャベツとコーンのソテー                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ベーコン                                 | こめ、あぶら<br>こむぎこ                                | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、コーン、エリンギ                                   | 619<br>20.9             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 13・火 | ○  | ごまマーボーどん<br>はるさめサラダ(しおちゅうかドレ)                        | ぎゅうにゅう、だいず<br>ぶたにく、とうふ                              | こめ、さとう<br>でんぷん、ごま<br>あぶら、ごまあぶら<br>はるさめ        | ながねぎ、にんじん<br>たけのこ、にら、しいたけ<br>しょうが、にんにく<br>チンゲンサイ、きくらげ<br>きゅうり             | 625<br>25.1             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 14・水 | ○  | なめし<br>ごじる<br>アジフライ<br>せんざりキャベツ                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいず<br>あぶらあげ、とうふ<br>アジ(さかな)          | こめ、あぶら<br>じゃがいも、こむぎこ<br>パンこ                   | なめしのもと、にんじん<br>だいこん、ながねぎ<br>キャベツ                                          | 692<br>32.8             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 15・木 | ○  | スパゲティミートソース<br>アスパラとキャベツのソテー                         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいず<br>チーズ、ツナ                        | スパゲティ、あぶら<br>こむぎこ、バター                         | しょうが、にんにく<br>たまねぎ、にんじん、パセリ<br>セロリ、トマト<br>グリーンアスパラ<br>キャベツ                 | 629<br>28.3             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 16・金 | ○  | とりそぼろごはん<br>けんちんじる<br>キビナゴのこうみあげ                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく、あぶらあげ<br>とうふ<br>キビナゴ(さかな)            | こめ、むぎ、あぶら<br>さとう、こんにやく<br>じゃがいも、でんぷん          | しょうが、にんじん<br>きぬさや、だいこん、ごぼう<br>ながねぎ、にんにく                                   | 612<br>29.2             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
| 19・月 | ○  | チキンライス<br>ポトフ<br>メロン                                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ぶたにく<br>レンズまめ                        | こめ、あぶら<br>じゃがいも                               | たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース、かぶ<br>キャベツ、セロリ、メロン                                   | 597<br>26.4             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |





# 5月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Aブロック（一小・三小・八小・十小）

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

| 日・曜  | 牛乳 | こ ん だ て め い                                          | ちやにくをつくるもの<br>(あかのしよくひん)                       | ねつやちからとなるもの<br>(きのこのしよくひん)                            | からだのちょうしをととのえるもの<br>(みどりのしよくひん)                             | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | メ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | モ |
|------|----|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 20・火 | ○  | ごはん<br>ひじきのふりかけ<br>むらくもじる<br>サバのしおやき                 | ぎゅうにゅう、ひじき<br>かつおぶし<br>とうふ、たまご<br>サバ(さかな)      | こめ、ごま、さとう<br>でんぷん、あぶら                                 | にんじん、こまつな<br>しいたけ、えのきたけ                                     | 597<br>29.4                     | <div> <p>5月の給食目標<br/>朝ごはんの大切さを知ろう</p> <p>「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。</p> <p>主食をしっかり食べて脳をイキイカさせよう!</p> <p>ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になり、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。</p> <p>朝ごはんをしっかり食べると…</p> <p>さえわたる頭脳! 体に元気をチャージ! 心もウオームアップ!</p> <p>朝ごはんにはプラス! ぐだものと牛乳・乳製品</p> <p>フレッシュな栄養素がとれる! とても手軽で簡単に食べられる! 腸を元気にしてくれる!</p> </div> |   |
| 21・水 | ○  | セサミトースト<br>グリーンシチュー<br>カラフルソテー                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なまクリーム<br>チーズ、ウインナー          | パン、ごま<br>とうにゅうバター<br>グラニューとう<br>あぶら、じゃがいも<br>こむぎこ、バター | にんじん、たまねぎ<br>キャベツ、グリーンピース<br>あかピーマン、チンゲンサイ<br>もやし、コーン、ズッキーニ | 596<br>23.2                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 22・木 | ○  | おやこどん<br>かわりぎんぴら<br>きよみオレンジ                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく、たまご<br>なると、さつまあげ                | こめ、さとう、あぶら<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>ごまあぶら                 | たまねぎ、にんじん、みつば<br>しいたけ、きよみオレンジ                               | 622<br>25.4                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 23・金 | ○  | ごはん<br>はるやさいのとんじる<br>ホッケのいちやぼしやき<br>ごまあえ             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、あぶらあげ<br>ホッケ(さかな)               | こめ、あぶら<br>こんにやく、さとう<br>ごま                             | しょうが、にんじん<br>たまねぎ、だいこん<br>ながねぎ、ごぼう、キャベツ<br>ほうれんそう、はくさい      | 629<br>31.1                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 26・月 | ○  | チキンカレーライス<br>7ひんもくサラダ（ぐだくさんたまねぎドレ）                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>スキムミルク、チーズ<br>あおだいず          | こめ、あぶら<br>じゃがいも、バター<br>こむぎこ                           | にんじん、たまねぎ<br>しょうが、にんにく、りんご<br>ごぼう、いんげん、もやし<br>キャベツ、コーン      | 626<br>21.8                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 27・火 | ○  | ごはん<br>いかだんごとやさいのすましじる<br>ぶたにくとやさいのくろずいため<br>かわちばんかん | ぎゅうにゅう、とうふ<br>いかだんご、ぶたにく                       | こめ、さとう<br>でんぷん、あぶら                                    | ながねぎ、にんじん<br>こまつな、たまねぎ<br>きパプリカ、あかパプリカ<br>にんにく、かわちばんかん      | 588<br>29.9                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 28・水 | ○  | かんとんめん<br>あおのりごまポテト                                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、いか、えび<br>あおのり                   | ちゅうかめん、あぶら<br>でんぷん、じゃがいも<br>ごま                        | にんじん、はくさい<br>チンゲンサイ、たけのこ<br>しいたけ、きくらげ<br>にんにく、しょうが          | 585<br>28.7                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 29・木 | ○  | かいせんじゃこチャーハン<br>わかめとたまねぎのスープ<br>とうふのチリソース            | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ、えび<br>いか、たまご、わかめ<br>とうふ、ぶたにく | こめ、むぎ、あぶら<br>ごまあぶら、ごま<br>さとう、でんぷん                     | ながねぎ、にんじん<br>たまねぎ、たけのこ<br>しいたけ、しょうが<br>にんにく                 | 586<br>31.5                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| 30・金 | ○  | ごはん<br>みそじる<br>はつガツオのあまからあげ<br>あおなのじゃこに              | ぎゅうにゅう<br>はるガツオ(さかな)<br>ちりめんじゃこ                | こめ、じゃがいも<br>でんぷん、あぶら<br>さとう、ごま                        | にんじん、たまねぎ<br>ながねぎ、しょうが<br>こまつな、もやし、にんにく                     | 601<br>28.0                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。



## クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で  
検索すると給食のレシピを見ることができます♪



今月の栄養

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----------------|--------------|
| 615             | 27.3         |