



5月分予定献立表（小学校）



令和7年度

Bブロック（二小・村小・七小・九小・雷小）

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 (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (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 (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	メ	モ
1・木	○	ちゅうかどん はるさめソテー あんにと豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび いか、ベーコン	こめ、あぶら でんぱん、はるさめ ホワイトゼリー-あんにと豆腐	にんにく、にんじん、たまねぎ はくさい、きくらげ、たけのこ きぬさや、もやし、こまつな にら、パイン、なつみかん おうとう	611 21.5	こんげつ こんだて 今月の献立より 2日 端午の節句（本来は5日） 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。	
2・金	○	ちゅうかおこわ すましじる しろみざかなのおちゃチーズパンこやき おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく とうふ、わかめ メルル-サ(さかな) チーズ	こめ、もちごめ あぶら、さんおんとう マヨネーズ、パンこ オリーブオイル	ながねぎ、にんじん たけのこ、えのきたけ みつば、にんにく たべるおちや、こまつな はくさい	610 32.9	2日 端午の節句（本来は5日） 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。	
7・水	○	ごはん ばっとうじる ぶたにくとかんぴょうのいために	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ	こめ、じゃがいも こむぎこ、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ、ごぼう ながねぎ、かんぴょう たけのこ、いんげん しいたけ	613 23.8	2日 八十八夜（本来は1日） 立春から数えて88日目「八十八夜」といいます。 【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。 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。	
8・木	○	メキシカンライス ミネストローネ オムレツのホワイトソース	ぎゅうにゅう ウインナー、ベーコン たまご、なまクリーム チーズ	こめ、むぎ、あぶら ニョッキ、バター	にんにく、あおピーマン あかピーマン、たまねぎ コーン、にんじん、キャベツ トマト、エリンギ	670 24.0		
9・金	○	ハヤシライス キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン	こめ、あぶら こむぎこ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン、エリンギ	619 20.9		
12・月	○	まるパン てづくりハンバーグケチャップソース まめのスープ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご しろいんげんまめ とりにく	パン、あぶら パンこ、さとう じゃがいも、バター こむぎこ	しょうが、たまねぎ にんじん ニューサマーオレンジ	585 31.7	12日 手作りハンバーグケチャップソース	
13・火	○	なめし ごじる アジフライ せんざりキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいたい あぶらあげ、とうふ アジ(さかな)	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ パンこ	なめしのもと、にんじん だいこん、ながねぎ キャベツ	692 32.8	あじ 味めぐりツアー 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。	
14・水	○	ごまマーボーどん はるさめサラダ(しおちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう、だいたい ぶたにく、とうふ	こめ、さとう でんぱん、ごま あぶら、ごまあぶら はるさめ	ながねぎ、にんじん たけのこ、にら、しいたけ しょうが、にんにく チンゲンサイ、きくらげ きゅうり	625 25.1	7日 日本の料理(栃木県) 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。ゆがのおの果肉の皮を細長く切って、乾燥させて作ります。また、ばっとう汁は、栃木県北部の郷土料理で、小麦粉の生地を「はっとう」って張って切る動作に由来しています。	
15・木	○	とりそばろごはん けんちんじる キビナゴのこうみあげ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ とうふ キビナゴ(さかな)	こめ、むぎ、あぶら さとう、こんにやく じゃがいも、でんぱん	しょうが、にんじん きぬさや、だいこん、ごぼう ながねぎ、にんにく	612 29.2		
16・金	○	スパゲティミートソース アスパラとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいたい チーズ、ツナ	スパゲティ、あぶら こむぎこ、バター	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、パセリ セロリ、トマト グリーンアスパラ キャベツ	629 28.3	季節の食材を使った献立 12日 ニューサマーオレンジ 16日 アスパラとキャベツのソテー 20日 メロン 21日 清見オレンジ 22日 グリーンシチュー（生グリーンピース） 28日 河内晩柑 29日 初ガツオの甘辛揚げ（初ガツオ）	
19・月	○	ごはん ひじきのふりかけ むらくもじる サバのしおやき	ぎゅうにゅう、ひじき かつおぶし とうふ、たまご サバ(さかな)	こめ、ごま、さとう でんぱん、あぶら	にんじん、こまつな しいたけ、えのきたけ	597 29.4		



5月分予定献立表（小学校）



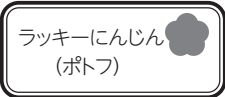
令和7年度

Bブロック（二小・村小・七小・九小・雷小）

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 (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (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 (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
20・火	○	チキンライス ポトフ メロン 	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく レンズまめ	こめ、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん グリーンピース、かぶ キャベツ、セロリー、メロン	597 26.4	5月の給食目標 朝ごはんの大切さを知ろう 「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。 主食をしっかり食べて脳をイキイカさせよう! 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。 朝ごはんをしっかり食べると… 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! 朝ごはんにはプラス! ぐだものと牛乳・乳製品 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!	
21・水	○	おやこどん かわりきんぴら きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご なると、さつまあげ	こめ、さとう、あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、みつば しいたけ、きよみオレンジ	622 25.4		
22・木	○	セサミトースト グリーンシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ、ウインナー	パン、ごま とうにゅうバター グラニューとう あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ キャベツ、グリーンピース あかピーマン、チンゲンサイ もやし、コーン、ズッキーニ	596 23.2		
23・金	○	チキンカレーライス 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 とりにく スキムミルク、チーズ あおだいず	こめ、あぶら じゃがいも、バター こむぎこ	にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく、りんご ごぼう、いんげん、もやし キャベツ、コーン	626 21.8		
26・月	○	ごはん はるやさいのとんじる ホッケのいちやぼしやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ ホッケ(さかな)	こめ、あぶら こんにやく、さとう ごま	しょうが、にんじん たまねぎ、だいこん ながねぎ、ごぼう、キャベツ ほうれんそう、はくさい	629 31.1		
27・火	○	かんとんめん あおのりごまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、えび あおのり	ちゅうかめん、あぶら でんぷん、じゃがいも ごま	にんじん、はくさい チンゲンサイ、たけのこ しいたけ、きくらげ にんにく、しょうが	585 28.7		
28・水	○	ごはん いかだんごとやさいのすましじる ぶたにくとやさいのくろずいため かわちばんかん	ぎゅうにゅう、とうふ いかだんご、ぶたにく	こめ、さとう でんぷん、あぶら	ながねぎ、にんじん こまつな、たまねぎ きパプリカ、あかパプリカ にんにく、かわちばんかん	588 29.9		
29・木	○	ごはん みそじる はつガツオのあまからあげ あおなのじゃこに	ぎゅうにゅう はるガツオ(さかな) ちりめんじゃこ	こめ、じゃがいも でんぷん、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ ながねぎ、しょうが こまつな、もやし、にんにく	601 28.0		
30・金	○	かいせんじゃこチャーハン わかめとたまねぎのスープ とうふのチリソース	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、えび いか、たまご、わかめ とうふ、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、ごま さとう、でんぷん	ながねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく	586 31.5		

- ※ 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 (kcal)	たんぱく質 (g)
615	27.3