



5月分予定献立表（中学校）

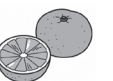
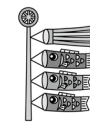


令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
1・木	○	白飯 鮭とお茶の手作りふりかけ ピリ辛肉じゃが 白身魚の西京焼	行事食 (八十八夜)	牛乳, ちりめんじゃこ サケ(魚), 粉カツオ 豚肉, ソイ(魚)	米, ごま, 砂糖, 油 じゃが芋, こんにやく 三温糖	食べるお茶, 玉ねぎ, 人参 いんげん, しょうが	766 36.9	今月の献立より
2・金	○	五目中華おこわ 味噌汁 鶏肉のから揚げ(2個) おひたし(しょうゆ)	行事食 (端午の節句)	牛乳, 焼き豚, ほたて 油揚げ, 鶏肉	米, もち米, 砂糖, 油 じゃが芋, でん粉	人参, 枝豆, たけのこ しいたけ, きくらげ, 白菜 にんにく, しょうが, 小松菜 キャベツ	803 38.6	1日 八十八夜 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、武蔵村山産のお茶の葉を使った手作りふりかけを作ります。
7・水	○	ドライカレーライス(大豆入り) アスパラとキャベツのソテー 清見オレンジ		牛乳, 豚肉, 大豆 ベーコン	油, 米, 小麦粉	玉ねぎ, しょうが, にんにく 青ピーマン, 人参, トマト グリーンアスパラ, キャベツ 清見オレンジ	780 27.0	
8・木	○	白飯 味噌汁 白身魚フライ(ソース) 三色サラダ(和風ドレ)		牛乳, わかめ, 豆腐 バサ(魚)	米, 小麦粉, パン粉 油	小松菜, 玉ねぎ, きゅうり コーン, 大根	776 33.4	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、ちまきやしわもちを食べます。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。
9・金	○	豚すき丼 青菜とエリンギの炒め物 フルーツ白玉		牛乳, 豚肉, いか ベーコン	米, 麦, 油, しらたき 三温糖, 白玉餅, 砂糖	しょうが, 人参, 玉ねぎ 長ねぎ, ごぼう, 小松菜 黄パプリカ, エリンギ, 黄桃 りんご, パイン	768 29.3	
12・月	○	ハヤシライス 枝豆チーズポテト ネーブルオレンジ		牛乳, 豚肉, チーズ	米, 油, 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ, 人参, グリンピース 枝豆, パセリ ネーブルオレンジ	824 27.9	給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪
13・火	○	ココア揚げパン 春野菜のクリーム煮 ビーンズサラダ(ソイドレ)		牛乳, 鶏肉 スキムミルク 生クリーム, 大豆	パン, 油 グラニュー糖, 砂糖 じゃが芋, 小麦粉 バター	キャベツ, 玉ねぎ, 人参 グリーンアスパラ, 枝豆 コーン, もやし, きゅうり	795 28.4	1日 鮭とお茶の手作りふりかけ 16日 手作り翡翠コロッケ みじん切りの青大豆が入った コロッケです。 27日 手作り抹茶プリン
14・水	○	白飯 お麴入りすまし汁 鯖のごま味噌焼き 大根と鶏肉の煮物		牛乳, サバ(魚), 鶏肉	米, 麴, ごま, 砂糖 油, 三温糖	玉ねぎ, 糸みつば, 人参 えのきたけ, 大根, しめじ いんげん	720 34.7	季節の食材を使った献立
15・木	○	あぶたま丼 じゃが芋とさつま揚げの煮物 いちごゼリー入りポンチ		牛乳, 豚肉, 油揚げ 鶏卵, 竹輪 さつま揚げ	米, 砂糖, 油 じゃが芋, 中ザラ糖 ごま, いちごゼリー	玉ねぎ, 人参, 糸みつば しいたけ, いんげん, パイン 黄桃	796 29.7	12日 ネーブルオレンジ ネーブルは英語で「へそ」という意味。果頂部にへそがあるのが特徴です。
16・金	○	白飯 味噌汁 手作り翡翠コロッケ(ソース) グリーンサラダ(減塩和風ドレ)		牛乳, 油揚げ, 豚肉 青大豆, 鶏卵	米, 油, 砂糖 じゃが芋, 小麦粉 パン粉	小松菜, 大根, 人参, 玉ねぎ キャベツ, きゅうり	806 29.2	13日 春野菜のクリーム煮 (グリーンアスパラ・春キャベツ)
19・月	○	白飯 なめこ汁 サワラの更紗揚げ たけのこのおかか煮		牛乳, 豆腐 サワラ(魚), 粉カツオ 鶏肉	米, でん粉, 小麦粉 油, 砂糖	なめこ, 長ねぎ, 白菜 しょうが, たけのこ, 人参 絹さや	792 35.2	20日 河内晩柑 別名「美生柑」「ジュシーフルーツ」です。 さわやかな香りと甘酸っぱさが特徴です。 29日 メロン きゅうりやかぼちゃと同じウリの仲間です。





5月分予定献立表（中学校）



令和7年度

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	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
20・火	○	チキンカレーライス 8品目サラダ(具だくさん玉ねぎドレ) 河内晩柑	牛乳、鶏肉、わかめ ちりめんじゃこ	米、油、じゃが芋 小麦粉、ごま	人参、玉ねぎ、りんご しょうが、にんにく、コーン ごぼう、いんげん、もやし キャベツ、河内晩柑	774 25.0	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キさせよう! 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! くだものと牛乳・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	○	菜飯 味噌汁 手作り春巻き ごぼうサラダ(青大豆入り)(クリーミーごまドレ)	牛乳、わかめ、豚肉 青大豆	米、油、でん粉 春巻の皮、小麦粉	菜飯の素、大根、しいたけ 人参、たけのこ、長ねぎ ごぼう、赤パプリカ きゅうり、れんこん	792 27.5		
22・木	○	ジャージャー豆腐丼 海鮮炒め さつま芋のりんご煮	牛乳、豚肉、豆腐 ほたて、むきえび	米、油、砂糖、でん粉 さつま芋、バター	しょうが、にんにく たけのこ、人参、長ねぎ チンゲン菜、赤ピーマン コーン、小松菜、りんご	823 39.3		
23・金	○	白飯 豚汁 厚焼き卵の甘酢あん ひじきの炒り煮	牛乳、豚肉、油揚げ 豆腐、卵、ひじき さつま揚げ、大豆	米、油、じゃが芋 こんにゃく、砂糖 でん粉	しょうが、人参、大根 長ねぎ、ごぼう、いんげん	773 33.0		
26・月	○	白飯 かきたま汁 いかのかりんとうがらめ じゃが芋と蒟蒻のピリ辛煮	牛乳、豆腐、鶏卵 しらす干し、いか 豚肉	米、でん粉、油、ごま 砂糖、こんにゃく じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、糸みつば、小松菜 しょうが、にんにく、人参	753 36.6		
27・火	○	スパゲティミートソース(大豆入り) コールスロー(イタリアンドレ) 手作り抹茶プリン	牛乳、ベーコン、豚肉 大豆、チーズ	ゆでスパゲティ、油 小麦粉、砂糖	にんにく、セロリー、玉ねぎ 人参、トマト、コーン 赤パプリカ、キャベツ きゅうり	821 35.5		
28・水	○	白飯 わかめの佃煮 すき焼き風煮 キビナゴのマリネ	牛乳、わかめ しらす干し、豚肉 焼き豆腐 キビナゴ(魚)	米、油、ごま、砂糖 しらたき、三温糖 でん粉、オリーブ油	しょうが、人参、玉ねぎ 長ねぎ、えのきたけ 赤パプリカ、黄パプリカ パセリ	791 36.6		
29・木	○	キャロットライスチキンクリームソース ツナとじゃが芋のソテー メロン	牛乳、鶏肉 生クリーム、チーズ ツナ	米、オリーブ油、油 小麦粉、バター じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、コーン きゅうり、メロン	835 29.8		
30・金	○	白飯 根菜汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え	牛乳、鶏肉、油揚げ サケ(魚)	米、油、こんにゃく マヨネーズ、砂糖 ごま	大根、人参、ごぼう、玉ねぎ しょうが、ほうれん草、白菜	736 38.4		

- ※ 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)
786	32.6