



5月の予定献立表(Aブロック)

令和7(2025)年度

日曜	のみの	給食目標			こんだてメモ	
		給食回数 20回	食事のマナーを身に付けよう			
			こんだて	ざいりょうのはたらき		
		ちからやねつに なるもと(き)	ちやくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)		
1木	マーボーどん はるさめサラダ	こめ さとう でんぱん あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし	～白衣について～ お子様が給食当番を担当した場合、 週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。 洗濯をして、翌週持たせてください。 香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、 洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いた だけますようお願いいたします。 アイロンがけは必須ではありません。 ほころび等ございましたら、簡単な繕いをして いただけると幸いです。	
2金	ごはん あじのメンチカツ きんぴらごぼう とりにくいりすましじる	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あじ とりにく	たまねぎ にんにく ごぼう にんじん こんにやく だいこん たけのこ ほうれんそう ねぎ		
7水	おやこどん わかめととうふのみそじる	こめ でんぱん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ さやえんどう		
8木	ごもくうどん ししゃものいそべあげ(2ほん) さつまいものみそよごし	うどん あぶら さとう でんぱん こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ ししゃも あおりのり みそ	キャベツ にんじん しいたけ こまつな ねぎ こんにやく さやいんげん		
9金	チャーハン てづくりジャンボぎょうざ こめこめんのスープ ももゼリー	こめ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こめこめん ももゼリー	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ いら もやし こまつな たまねぎ		
12月	まっちゃんパン シイラのエスカバッシュ(ソース) マッシュポテト はるキャベツとベーコンのスープ	まっちゃんパン でんぱん あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう シイラ ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ にんにく キャベツ とうもろこし	今月の立川産 はくさい(キムチ)	
13火	ごはん はるまき じゃこいりいためナムル とうにゅうキムチチゲ	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう はるまき ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	もやし にんじん こまつな キムチ えのきたけ だいこん ねぎ いら		
14水	えびいりトマトクリームスパゲッティ こんにやくとかいそうのサラダ かぼちゃのスコーン	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう わふうドレッシング ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう えび ベーコン なまクリーム かいそうミックス	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト こんにやく キャベツ きゅうり かぼちゃ	注目!ベジタブル ～野菜をばくばく食べよう ベジぱくDAY～	
15木	ごはん おこのみあげ くきわかめのいりに さつまじる	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たら たまご えび あおりのり かつおぶし ぶたにく わかめ とりにく とうふ みそ	ねぎ しょうが さやいんげん にんじん とうもろこし だいこん ごぼう こんにやく		
16金	カレーライス やさいとまめのコロコロサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー	今月は キャベツ	
19月	ごはん たらのねぎソースかけ(ソース) しらたきとだいこんのピリからいため いななじる	こめ でんぱん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ しらたき だいこん こねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ こんにやく		
20火	ごはん しおだれきゅうり たまごとときくらげのいためもの ごまみそにくじゃが	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぱん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	きゅうり にんにく きくらげ たけのこ にんじん しょうが ピーマン たまねぎ こまつな		
21水	わかなごはん とりにくのしおこじやき もやしのあまずいため さわにわん♥	こめ あぶら さとう でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	なめしのもと もやし にんじん ピーマン だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さがしてみよう ハートにんじん 月に1回、給食にハートの形をした にんじんが入っています。ハートにん じんを探しながら、給食にどんな食材 が入っているのか、見てみましょう♪	
22木	セルフさけフライバーガー(ソース) はるキャベツのソテー まめとやさいのスープに	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん とうもろこし かぶ たまねぎ ブロッコリー セロリー		
23金	ごはん おからいりおろしハンバーグ ポテトカルボナーラ アルファベットマカロニスープ	こめ でんぱん さとう パンこ あぶら じゃがいも バター マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ベーコン なまクリーム チーズ	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ にんじん セロリー トマト	今月は、「おいしそうなしろくま」 という絵本から「なめこと とうふのみそじる」が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。	
26月	ごはん いかのかりんあげ(2まい) にんじんといんげんのごまに なめこととうふのみそじる かわちばんかん	こめ でんぱん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いか しらすぼし とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん さやいんげん はくさい なめこ だいこん ねぎ かわちばんかん		
27火	ツナピラフ ハムたま ほうれんそうとコーンのソテー まめとじゃがいものポタージュ	こめ あぶら さとう じゃがいも パター	ツナ ぎゅうにゅう たまご ハム いんげんまめ とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし パセリ		
28水	あげパン ぶたにくとときんときまめのトマトに きのこマカロニのソテー	コッパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト しめじ えのきたけ ブロッコリー	おもしろスプーン はしだけでは食べにくい献立の時は、 1年生のみスプーンかフォークが つきます。(1学期のみ)	
29木	チンジャがロースどん コーンとたまごのちゅうかスープ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たけのこ ピーマン パプリカ ねぎ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ こねぎ		
30金	ごはん さばのみそやき こまつなとあぶらあげのにびたし もやしのみそじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ		

*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。
右記のQRコードからアクセスしてください。

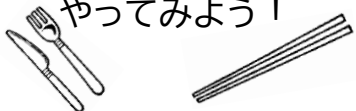


<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>

基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	614kcal	摂取エネルギー全体の 17%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

給食の時間も
正しい食事マナー
やってみよう!



①

食べる前、食べた後に
感謝の気持ちを込めた
あいさつをしましょう。



②

おはしや食器は正しく
持って食べましょう。



③

背すじをまっすぐに
伸ばして姿勢よく
食べるようにしましょう。

