
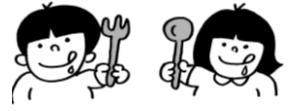




# 5月の予定献立表(Bブロック)

令和8(2026)年度

日曜	の み もの	給食目標			こんだてメモ
		給食回数 18回	食事のマナーを身に付けよう ざいりょうのはたらき		
こんだて		ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)	
1金	スタミナぶたどん チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	こめ あぶら さとう でんぶん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ にら チンゲンサイ しめじ	<p><b>注目!ベジタブル</b> ~野菜をばくばく食べよう <b>バジぱくDAY~</b></p> <p>今日は <b>ごぼう</b></p>  <p>くわしくは裏面をご覧ください。</p> <p>今日は「ぎょうざつったの」 という絵本から「手作りジャンボ餃子」 が登場します。 くわしくは裏面をご覧ください。</p> <p><b>さがしてみよう</b> 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 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♪ 今日は19日です。</p> <p><b>おもいやりスプーン</b> 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)</p> 
7木	ごはん ソースチキンカツ しんたまねぎのおかかあえ だいこんとなまあげのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし なまあげ みそ	たまねぎ にんじん みずな もやし だいこん ほうれんそう ねぎ	
8金	チキンとまめのカレーライス はるキャベツとウインナーのソテー りんごヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたい チーズ ウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ りんご	
11月	ごはん とりつくね ごぼうのピリからいため なめこととうふのみそしる	こめ さとう でんぶん あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく さやいんげん なめこ だいこん	
12火	ごぼうのクリームソースパゲッティ コロコロおさつあげ ツナサラダ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さつまいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	たまねぎ ごぼう にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん	
13水	ちゅうかふうまぜごはん てづくりジャンボぎょうざ トマトいりサンラータン	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ にら チンゲンサイ たけのこ トマト	
14木	アスパラととりにくのかきあげどん (かきあげ・てんつゆ) たまねぎとわかめのみそしる ももとりにこのフルーツゼリー	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	たまねぎ アスパラガス にんじん だいこん もも	
15金	ごはん さばのてりやき キャベツのごまいため けんちんじる	こめ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ とうふ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	
18月	セルフフィッシュバーガー (かわおとりパン・さかなのフライ・ちゅうのうソース) トマトパンネ はるやさいのスープ	かわおとりパン こむぎこ パンこ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう メダイ ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく トマト かぶ キャベツ	
19火	チンジャオロースどん ワンタンスープ かわちばんかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たけのこ ビーマン しいたけ にんにく しょうが にんじん はくさい にら ねぎ かわちばんかん	
20水	ジャージャーめん とうふとはくさいのちゅうかスープ あまなつゼリー	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら あまなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが はくさい しめじ こねぎ	
21木	ごはん てづくりふりかけ いかのカレーふうみあげ(2まい) わかさポテト さわにわん	こめ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし いか あおりの ぶたにく	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ	
22金	パンブキンパン スパニッシュオムレツ こまつなソテー まめとやさいのスープに	パンブキンパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ツナ とりにく いんげんまめ	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ブロッコリー	
25月	ごはん まめあじのねぎソースがけ(2ほん) きりこんぶのいために かぼちゃのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ こんぶ さつまあげ あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	
26火	バターロールパン とうふナゲット(2こ) ケチャップ やさいとマカロニのソテー しろいんげんまめとほうれんそうのミルクスープ	バターロールパン あぶら でんぶん さとう マカロニ バター	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん しょうが しめじ キャベツ にんにく ほうれんそう	
27水	ごはん さけのさいきょうやき きりほしだいこんのいために わかたけじる	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ かまぼこ わかめ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ えのきたけ たけのこ ねぎ	
28木	ソフトフランス メルルーサのエスカベッシュ ポテトカルボナーラ だいこんとウインナーのようふうに	ソフトフランスパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン なまクリーム チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん パプリカ パセリ にんにく だいこん さやいんげん	
29金	わかめごはん ハムたまやき じゃこもやしのいためもの さつまいもとこまつなのみそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう たまご ハム ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ もやし れんこん こねぎ こまつな 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。  
\*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。  
下の二次元コードからアクセスしてください。

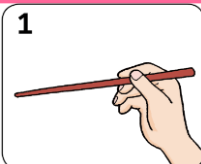


<立川市学校給食における  
食物アレルギー対応方針>

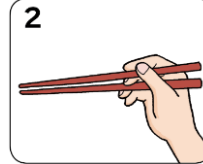


<Instagram:  
みんなのくるりんキッチン>

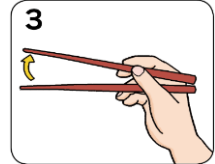
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

西調理場<<みんなのくるりんキッチン>>

基準	エネルギー	たんぱくしつ	
今月の平均	607kcal	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%