

令和5年度



5月 よてい にんだて ひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：20日)
安中市立秋間小学校

日	曜日	こんだてめい			あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	塩分 g			
		しゅしょく	の み も の	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる							
						いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの								
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね													
1	月	まっちゃんきなこ あげパン	ぎゅう にゅう	ワントンスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なると	にんじん	キャベツ きゅうり ながねぎ とうもろこし	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	608	23.7	21.5	2.3			
ハ十八夜こんだて															
2	火	たけのこごはん	ぎゅう にゅう	すましじる うめマヨあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん とうふ	にんじん みつば チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ほししいたけ あきまのうめ	ごはん さとう あぶら ノンエッグマヨネー ズ ごま	597	21.5	18.6	2.8			
こどもの日こんだて															
8	月	ツイストロールパン	ぎゅう にゅう	クリームシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	589	24.5	22.9	2.1			
9	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたキムチどんのぐ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にら にんじん	しょうが にんにく はくさい ながねぎ もやし はくさいキムチ きゅうり とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	595	24.7	17.3	2.5			
10	水	けんちんうどん くろパン	ぎゅう にゅう	くきわかめサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ みそ ツナ ヨーグルト	にんじん	ながねぎ ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	うどん さといも あぶら パン さとう ごまあぶら	610	29.2	17.8	3.3			
11	木	ごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん いんげん こまつな	ほししいたけ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ごま	604	23.8	18.3	1.6			
12	金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	チキンカレー あんにんどうふ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン もも	むぎごはん じゃがいも あぶら	673	20.0	19.7	2.2			
15	月	まるパン	ぎゅう にゅう	やさいコロッケ ポトフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン コロッケ あぶら じゃがいも ドレッシング	610	21.5	25.9	2.9			
パンにはさんでコロッケパンにしておてね															
16	火	とりめし (むぎごはん)	ぎゅう にゅう	かみなりじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かまぼこ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ キャベツ とうもろこし	むぎごはん さとう じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨネー ズ ごま	618	24.0	20.0	2.7			
17	水	ジャージャーめん (パックめん) マーラーカオ	ぎゅう にゅう	いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こまつな にんじん	ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら マーラーカオ	633	27.9	24.7	2.8			
18	木	カレーピラフ	ぎゅう にゅう	チキンとマッシュルームの ドリアふう シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム ツナ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	カレーピラフ あぶら クルトン ドレッシング	659	26.8	24.6	2.7			
19	金	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	658	21.1	23.8	2.2			
22	月	こめっこぱん いちごジャム	ぎゅう にゅう	とりにくのラタトゥイユ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きピーマン あかピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす	パン ジャム オリーブゆ じゃがいも あぶら	586	29.5	19.5	2.7			
23	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ポークシュウマイ マーボーじる さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ こまつな	ながねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	601	24.1	21.3	2.4			
24	水	やきそば せわりパン	ぎゅう にゅう	マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり	ちゅうかめん あぶら パン マカロニ ノンエッグマヨネー ズ	605	24.8	22.2	2.9			
25	木	ごはん	ぎゅう にゅう	かつおフライ・パックソース とんじる あきまのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ キャベツ もやし あきまのうめ	ごはん あぶら じゃがいも	595	27.6	18.0	2.8			
26	金	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのオイスターいため だいこんサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ツナ	チンゲンサイ にんじん	しょうが ながねぎ はくさい たけのこ だいこん きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング	613	27.1	22.4	2.2			
29	月	コッペパン くろまめきなこ クリーム	ジョア	ポークビーンズ フレンチサラダ	ジョア ぶたにく ウィンナー だいず チーズ	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	603	25.6	22.2	2.1			
30	火	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのアーモンドがらめ ちゅうかふうなめこスープ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん にら こまつな	しょうが なめこ ながねぎ たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ アーモンド あぶら さとう ごまあぶら ごま	637	24.0	23.8	2.7			
31	水	スパゲッティ ナポリタン バンズパン	ぎゅう にゅう	トマトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	スパゲッティ オリーブゆ あぶら パン ドレッシング	651	23.4	21.4	2.1			
※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。									地場産食材 本字はJA碓氷安中		(月平均)	617	24.7	21.3	2.5
※5月分の給食費は、4月分と合算した2ヶ月分の引落としになります。 引落とし日は、5月25日(木)になります。口座の確認をお願いします。									♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧下さい♪♪		(基準値)	650	27.5	18.5	2.0