

日	曜日	こんだてめい			あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しつ [g]	えんぶん [g]
		しゅしよく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる				
						いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの					
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かいそう ヨーグルト	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ <b>きゅうり</b>	ごはん さとう ごまあぶら あおじぞドレッシング	599	22.5	20.2	3.0
★こどもの日こんだて												
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおフライ わかたけ 若竹汁 うめ 梅マヨあえ かしわもち 柏餅	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ	チンゲンサイ	たけのこ キャベツ えのきたけ ねぎ ほししいたけ <b>うめびしお</b>	ごはん あぶら さとう ごま マヨネーズ かしわもち	624	24.1	21.0	2.4
5	月	こどもの日										
6	火	振替休日										
7	水	抹茶黄粉揚げパン	ぎゅうにゅう	肉入りワンタンスープ コーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	にんじん	キャベツ もやし ねぎ <b>きゅうり</b> とうもろこし	ツイストパン あぶら さとう わふうごまドレッシング	584	22.7	21.8	2.6
8	木	ごはん	ジョア	生揚げのオイスター炒め ごぼうサラダ ふりかけ	ジョア(マスカット) なまあげ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん	しょうが ねぎ キャベツ たけのこ ごぼう だいこん <b>きゅうり</b> つきこんにゃく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら わふうドレッシング	518	20.9	14.5	1.6
★とおあしマラソンこんだて												
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	鯖の味噌煮 とあしじる 遠征汁 あきま 秋間の梅おかかあえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	なす <b>たまねぎ</b> しいたけ ねぎ キャベツ もやし <b>うめ</b>	ごはん ごまあぶら	588	25.8	19.9	2.8
12	月	こめっこパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウイナー	にんじん えだまめ トマト アカピーマン	<b>たまねぎ</b> にんにく しょうが <b>きゅうり</b> キャベツ	こめっこパン じゃがいも さとう あぶら オリーブオイル	608	28.8	25.4	2.2
13	火	ビビンバ	ぎゅうにゅう	トック入りスープ 三色ナムル	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが しらたき ごぼう たけのこ もやし	ごはん さとう ごまあぶら トック ごま	594	26.1	19.7	2.2
14	水	ジャージャー麺 ロールパン	ぎゅうにゅう	磯あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こまつな にんじん	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ	パックラーメン あぶら さとう ごまあぶら ロールパン	620	29.6	20.9	3.0
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	豚肉のごまがらめ えのきと油揚げの味噌汁 胡麻和え	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ もやし	ごはん ごま さとう じゃがいも	633	29.2	23.8	2.4
16	金	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー さわやかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマト	<b>たまねぎ</b> しょうが にんにく キャベツ <b>きゅうり</b> レモン	むぎ ごはん じゃがいも あぶら さとう	645	20.7	23.4	2.8
19	月	コッペパン チョコスプレッド	ぎゅうにゅう	鶏肉のラタトゥイユ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅうバター	アカピーマン トマト	<b>たまねぎ</b> にんにく なす キピーマン <b>ズッキーニ</b>	コッペパン チョコスプレッド オリーブオイル じゃがいも	620	29.8	21.2	2.9
20	火	豚丼	ぎゅうにゅう	ハンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ハム	グリーンピース	しょうが しらたき キャベツ <b>たまねぎ</b> <b>きゅうり</b>	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	585	25.6	17.7	2.2
21	水	背割りパン	ぎゅうにゅう	焼そば とうにゅう 豆乳ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうにゅうヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ <b>たまねぎ</b> ほししいたけ みかん パインアップル もも	コッペパン めん あぶら	575	24.4	17.1	2.2
22	木	とりめし(麦入り)	ぎゅうにゅう	田舎汁 ポークシュウマイ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	むぎ ごはん さとう じゃがいも ごま	624	25.7	19.1	2.9
23	金	発芽玄米入りごはん	ジョア	トマトの香るハヤシライス マカロニサラダ	ジョア(ブレン) ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう デミグラスソース	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	はつがげんまい じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	651	17.9	19.7	2.1
26	月	けんちんうどん ロールパン	ぎゅうにゅう	荳わかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ ツナ	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん <b>きゅうり</b> キャベツ	うどん あぶら じゃがいも ロールパン さとう ごまあぶら	554	26.6	19.9	3.5
27	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	じゃが芋の生姜煮 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ	にんじん さやいんげん	<b>たまねぎ</b> もやし しょうが だいこん <b>きゅうり</b>	ごはん じゃがいも さとう わふうごまドレッシング	601	24.0	17.2	2.6
28	水	トンノスパゲティ 丸パン	ぎゅうにゅう	グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	トマト パセリ	にんにく <b>たまねぎ</b> なす キャベツ マッシュルーム <b>きゅうり</b>	スパゲティ オリーブオイル まるパン さとう	614	24.4	19.6	2.6
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	餃子 チンジャオロースー たまご 卵とコーンの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて たまご とうふ	ピーマン アカピーマン にんじん にら	たけのこ とうもろこし	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	631	28.2	21.4	2.4
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンの秋間の梅ソース 味噌汁 くきわかめ 即席漬け	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	にんじん	しょうが <b>うめジャム</b> ねぎ <b>きゅうり</b> キャベツ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	591	26.6	17.9	2.9

※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。  
 ※5月分の給食費の引落日は、4月分と合算した2ヶ月分の引き落としになります。  
 引落日は、**5月26日(月)**になります。口座の確認をお願いします。

地場産食材 木字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校 (月平均)  
 ♪♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪♪ (基準値)

603	25.2	20.1	2.6
650	27.5	18.5	2.0