



5月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)				体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂					
1	木	さくらごはん	牛乳	こどもの日の行事食 だけのこごはんの具 かぶとのかたちハンバーグ さわにわん ミニかしわもち <i>ごはんにまぜて たべよう</i>	とり肉 油あげ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう	だけのこ えのきたけ だいこん ごぼう	こめ さとう かしわもち			604	23.6	2.8	
2	金	ひじきの わふう スパゲッティ	牛乳	アスパラサラダ まっちゃんパン <i><八十八夜> 新茶の きせつです</i>	とり肉 ツナ 油あげ とうにゅう さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン アスパカス	キャベツ コーン	パゲッティ さとう こめ あずき	あぶら		656	26.9	2.2	
7	水	せわり コッパン	牛乳	ソースやきそば ごぼうサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん えだまめ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごま油 ごま		610	24.6	2.4	
8	木	ごはん	牛乳	チキンソテーのうめソースかけ キャベツの塩こんぶあえ とおあしじる <i>5/11安政遠足マラソン</i>	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま		567	26.7	2.5	
9	金	ココアあげパン	牛乳	イタリアンサラダ(チーズ入り) ワントンスープ	ベーコン ウインナー ぶた肉	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが はくさい	パン さとう じゃがいも ワントンの皮	あぶら ドレッシング ごま油		589	22.9	2.4	
12	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー(乳なし) コーンサラダ ヨーグルト	とり肉 とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが りんご にんにく キャベツ コーン	麦 こめ じゃがいも さとう	あぶら		635	27.0	2.6	
13	火	わかめごはん (安中米)	牛乳	新じゃがいものそぼろに 子もちししゃもの七味やき キャベツのあさづけ	ぶた肉 生あげ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら		589	24.3	2.5	
14	水	コッパン いちごジャム	牛乳	マスのマリネ マセドアンサラダ ABCマカロニスープ	マス だいず ベーコン	ショア	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン ツナ かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら		619	24.9	2.3	
15	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のうめソースあえ にら入りごまあえ いなかじる	ぶた肉 みそ 生あげ	牛乳	にんじん	うめ キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま		556	28.4	2.2	
16	金	ゆめロール	牛乳	オムレツのデミグラスソースかけ コーンスローサラダ ミネストローネ	たまご ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ 白いんげん豆 じゃがいも	あぶら		613	23.7	2.7	
19	月	ごはん	牛乳	マーボーとうふ えびしゅうまい わかめサラダ	とうふ ぶた肉 みそ えび	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま		603	27.4	2.8	
20	火	ごはん (安中米)	牛乳	マスのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのふくめに キャベツのとんじる	マス みそ さつまあげ 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しらたき キャベツ ねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう	あぶら ごま油		616	26.3	1.7	
21	水	バックうどん	牛乳	わかめうどんのしる なの花かきあげ スタミナサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん なのはな	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング		591	27.1	2.3	
22	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチどんのぐ ぎょうざ はるさめサラダ <i>ごはんの上 のせてたべよう</i>	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま		554	23.7	2.1	
23	金	黒パン	牛乳	クラムチャウダー(乳あり) チキンの香草パンこやき えだまめサラダ	あさり ベーコン みそ とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン じゃがいも パンこ さとう	バター 削り油 あぶら		561	27.9	2.3	
26	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 大豆とチキンのサラダ	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	むぎ こめ さとう	あぶら ごま油		598	26.4	2.3	
27	火	ごはん (安中米)	牛乳	アジのねぎソースかけ きわかめのきんぴら 新たまねぎのみそ汁	あじ さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 くわかめ わかめ	にんじん さやえんどう	ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごま油		581	23.8	2.9	
28	水	ツナとパンネ のトマトに	牛乳	フレンチサラダ コーヒーむしパン	ツナ ベーコン ハム とうにゅう	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ にんにく	マカロニ さとう こむぎこ	あぶら 削り油		667	25.4	3.0	
29	木	ごはん	牛乳	カルピススープ(卵いり) ショーロンポー こまつなのナムル	ぶた肉 たまご みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい だいこん ねぎ しょうが しいたけ にんにく キャベツ	こめ さとう	ごま油 ごま		555	23.6	2.3	
30	金	せわり コッパン	牛乳	スラッピーショー(乳なし) 新じゃがポトフ 小玉すいか	ぶた肉 だいず ウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ すいか	パン パンこ さとう じゃがいも	豆乳 バター あぶら 削り油		581	26.6	2.6	

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。
 ○材料の太字は安中市でつくられたものです。
 ○栄養価の基準 小学3・4年生 エネルギー:650Kcal、たんぱく質:21~32g、塩分2g未満

安中産 小日向地区 新堀の細矢さん 秋間梅林 毎日の給食をしょうがいしています

ホームページのURLが変わりました。 597 25.5 2.4