

令和5年度

5月 予定献立表

安中市立第一中学校
(給食回数20回)

日	曜日		献立名		筋肉、骨や歯をつくる		体の調子を整える		エネルギーとなる		1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
					1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳・ 乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂				
1	月	ロールパン	牛乳	パンネのクリーム煮 ごぼうサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり しらたき	パン パンネ	油 ドレッシング	721	26.5	35.9	3.0
2	火	ごはん	牛乳	黄金煮 アーモンドあえ かしわもち	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ こんにゃく だけのこ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも かしわもち	油 アーモンド	758	26.6	16.7	1.9
8	月	ナン	牛乳	キーマカレー ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ みかん 黄桃 洋梨 パイン りんご	ナン	油	741	31.3	30.1	3.8
9	火	ごはん	牛乳	ビリ辛わかめスープ 焼き肉 ナムル	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	ごはん 砂糖	油 ごま	713	30.8	26.0	2.9
10	水	コッペパン ブルーベリー& マカロン	牛乳	ペペロンチーノ いかくんサラダ	ベーコン 豚肉 鶏肉 いか	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ だいこん きゅうり セロリ	パン スパゲティ ブルーベリージャム	油 マカロン	811	28.0	30.8	3.8
11	木	ごはん	牛乳	みそしる ハンバーグのおろしソース マカロニサラダ	豆腐 鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 マカロニ	油 ノンエッグ マヨネーズ	855	33.6	34.4	3.1
12	金	だけのこ ごはん	発酵乳	白玉汁 かつおフライ 浅漬	鶏肉 かつお なると 油揚げ	発酵乳	にんじん みつば	だけのこ 干しいたけ キャベツ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉 白玉もち	油	718	28.1	12.4	3.2
15	月	背割りコッペ	牛乳	ボトフ スラッピースョー イタリアンサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	712	31.7	32.0	3.5
16	火	なめし	牛乳	五目煮豆 ごまあえ オレンジ	豚肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく キャベツ 切り干しだいこん オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	740	31.5	20.7	2.0
17	水	ココア揚げパン	牛乳	ワントンスープ ツナサラダ	豚肉 なると ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 ワントン	油	764	28.7	25.4	3.3
18	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 おひたし	さば さつまあげ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	切り干しだいこん もやし	ごはん 砂糖	油 ごま	752	30.0	24.7	2.9
19	金	ごはん	牛乳	前橋tonton汁 ねぎこんコロック 梅の香りサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しめじ きゅうり こんにゃく しょうが 梅	ごはん 砂糖 すいとん	油 バター	793	24.0	25.1	2.6
22	月	こめっこぱん	牛乳	ミネストローネ ジャーマンポテト ヨーグルト	ベーコン 白いんげん豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリ コーン	パン マカロニ じゃがいも	油	727	29.3	24.3	3.2
23	火	とりめし	牛乳	田舎汁 玉子焼き おかかあえ	鶏肉 卵 かつおぶし	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい もやし しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	766	32.2	22.1	3.3
24	水	パックうどん	牛乳	カレーうどん 大豆と小魚の揚げ煮 河内晩柑	豚肉 大豆	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ ねぎ 河内晩柑	うどん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	736	31.0	23.1	5.1
25	木	麦ごはん	発酵乳	豚キムチ ぎょうざ 春雨サラダ	豚肉	発酵乳	にんじん にら	しょうが にんにく はくさい ねぎ もやし キャベツ きゅうり はくさいキムチ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	油	722	25.0	12.8	3.0
26	金	ごはん	牛乳	みそ汁 あじの薬味ソースかけ ごまあえ	豆腐 あじ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	ねぎ もやし しょうが	ごはん じゃがいも 片栗粉	油 ごま	758	33.5	25.7	3.7
29	月	コッペパン クリームロール	牛乳	クラムチャウダー スタミナサラダ	あさり ほたて 豚肉 パン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 クリーム ロール	756	32.5	34.5	3.6
30	火	ごはん	牛乳	ポークカレー 小魚サラダ	豚肉	牛乳 ちりめん じゃこ 生クリーム	にんじん 小松菜	たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく キャベツ コーン	ごはん じゃがいも	油	768	26.4	23.3	2.5
31	水	パンズパン	牛乳	鶏肉のラタトゥイユ アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ なす スキニーニ	パン 砂糖	油 アーモンド	751	27.0	31.4	2.8
※ 食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。ご了承ください。										月平均	753	29.4	25.6	3.2

※ 食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生じる場合もあります。ご了承ください。

※太字は、地場産物（安中市内産）の食材です。

※4.5月分の給食費引き落とし日は5月25日(木)です(給食費無料化対象とならない方のみ)。

令和5年度

5月 予定献立表

安中市立第一中学校
(給食回数20回)