

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	水	黒パン	牛乳	煮 ごぼうサラダ	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう きゅうり しらたき	パン マカロニ 砂糖	油 ごま油 ノイックマ ヨネーズ	785	27.4	30.6	2.6
2	木	かつおごはん	牛乳	にくだんご スパゲティサラダ みそしる	かつお み そ 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも スパゲティ	ごま ノイックマ ヨネーズ	802	28.0	30.7	3.6
7	火	むぎごはん	牛乳	カルピススープ はるさめサラダ	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	ぼくさい だいこん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま	733	24.7	25.8	3.3
8	水	抹茶きなこ 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ツナサラダ	きなこ 豚肉 なた ツナ	牛乳	にんじん	抹茶 もやし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ レモン	パン ワンタン 砂糖	油	721	31.5	28.8	3.0
9	木	なめし	牛乳	じゃがいものそぼろに ごまマヨネーズあえ	豚肉 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	干しいたけ もやし キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	ノイックマ ヨネーズ ごま	751	28.4	26.0	3.1
10	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖	油 リーフオ イル	767	22.9	26.6	3.0
13	月	こめっこぱん	牛乳	ミートソーススパゲティ いりどりサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリ カ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 黄パプリカ	パン スパゲティ 砂糖	油 リーフオ イル	775	32.0	26.4	2.5
14	火	とりめし	牛乳	厚焼き玉子 三色あえ いななか汁	とりにく なまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん チゲサイ	しょうが だいこん ねぎ もやし	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	759	31.0	24.4	3.2
15	水	コッペパン	牛乳	白身魚フライ グリーンサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン 大豆	牛乳	トマト にんじん	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	パン マカロニ 砂糖	油 リーフオ イル	703	29.2	25.7	4.4
16	木	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 しゅうまい 切り干し大根のナムル	豆腐 豚肉 みそ いか	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ もやし しょう が にんにく たけのこ ほしいたけ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	767	34.0	25.3	3.4
17	金	ごはん	牛乳	豚丼 こんぶサラダ	豚肉 なた ツナ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖	油 ごま油	710	30.0	23.8	3.3
20	月	背割りパン	牛乳	スラッピージョー 大根サラダ ポトフ	豚肉 ウィンナ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり だいこん	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ノイックマ ヨネーズ	773	32.9	39.0	3.3
21	火	ごはん	牛乳	豚肉のみそがけ 磯煮 浅漬け	豚肉 みそ 高野豆腐 大豆 油揚 げ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく とうもろこし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖	油 ごま	740	32.1	26.0	3.0
22	水	カレーうどん (バックうどん)	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 オレンジ	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 にぼし	にんじん トマト	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ほしいたけ オレンジ	うどん じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	756	31.7	24.8	5.2
23	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き じゃがいものしょうが煮 のり酢あえ	さば 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油	775	36.1	25.7	2.2
24	金	むぎごはん	牛乳	すきやき煮 ひじきサラダ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ 白菜 しらたき キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖	油 ノイックマ ヨネーズ	744	25.6	27.5	2.2
27	月	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグケチャップソース 小松菜サラダ ABCスープ	ベーコン ツナ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	739	30.9	31.7	4.5
28	火	ごはん	牛乳	豚キムチ やさいのマヨネーズ和え ヨーグルト	豚肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 ノイックマ ヨネーズ	727	28.0	23.8	3.1
29	水	背割りパン	牛乳	ナポリタンスパゲティ いかくんサラダ	豚肉 ハム いか	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり セロリ マッシュルーム	パン スパゲティ 砂糖	リーフオ イル 油	738	33.3	23.2	3.6
30	木	ごはん	牛乳	あじの薬味ソース 五目煮豆 おかかあえ	あじ 大豆 豚肉 かつおぶし さつまあげ	牛乳	にんじん チゲサイ	こんにゃく キャベツ もやし しょうが ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	825	39.7	29.3	3.0
31	金	カレーピラフ	牛乳	チキンとマッシュルーム のドリア フレンチサラダ	ベーコン とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん 赤パプリ カ	たまねぎ キャベツ マッシュル ーム 黄パプリカ	ごはん 砂糖 小麦粉	油 リーフオ イル	815	30.2	31.5	3.5
※ 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	757	##	##	3.3

※水字は、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27日です(給食費無料化対象とならない方のみ)。

令和6年度

5月 予定献立表

安中市立第一中学校
(給食回数21回)