

5月 予定献立表

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		I類糖質 (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						
2月		ココアパン	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり しめじ	キャベツ しょうが ごぼう	パン じゃがいも クルトン	砂糖	油	791	26.5	30.3	3.2
6金		わかめごはん	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ 小松菜	なす もやし しいたけ		ごはん 砂糖 梅ジャム 力餅		油	819	34.7	19.7	3.9
9月		抹茶きな粉 揚げパン	豚肉 鶏肉 きなこ	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん にら ほうれん草	はくさい もやし コーン キャベツ		パン 砂糖 ワンタン		油	743	28.7	28.9	3.0
10火		麦ごはん	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり キャベツ	しょうが たまねぎ レモン	ごはん じゃがいも	砂糖	油 ノック マヨネーズ	771	25.3	25.6	3.3
11水		ミソカツ	豚肉	粉チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが きゅうり	にんにく キャベツ	パン スパゲティ		油	711	27.6	32.3	2.4
12木		ごはん	豚肉 かつお	牛乳	にんじん みつば アゲサイ	たけのこ 干しいたけ もやし ごぼう		ごはん 砂糖		油 ごま	705	28.1	19.7	2.2
13金		ごはん	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ はくさい もやし 河内ばんかん		ごはん 砂糖 片栗粉		油 アーモンド	784	33.9	28.2	2.0
16月		丸切りパン	ウィンナー 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり しめじ	キャベツ	パン じゃがいも	砂糖	油	715	33.6	28.6	3.7
17火		ごはん	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉		油	733	31.2	23.9	3.1
18水		ロールパン	豚肉 ウィンナー いか	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ だいこん きゅうり セロリ		パン 中華めん	砂糖	油	722	31.7	34.1	3.7
19木		ごはん	豚肉 卵 厚揚げ ツナ	牛乳 昆布	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり しょうが	キャベツ	ごはん 砂糖		油	776	31.5	23.9	3.1
20金		たけのごはん	鶏肉 豆腐 油揚げ さば わかめ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう きゅうり しらたき		ごはん 砂糖 じゃがいも		油 ドレッシング	777	36.2	29.4	4.0
23月		ピストレ	豚肉 大豆 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ しょうが きゅうり 切り干し大根 枝豆	にんにく	パン じゃがいも	砂糖	油 ドレッシング ごま	731	33.4	27.8	2.9
24火		ごはん	豚肉のシャキシャキどん ひじきのピリッと漬け 河内ばんかん	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しらたき キャベツ かうちばんかん	たまねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉		油	707	29.3	18.4	2.4
25水		パックうどん	鶏肉 ハム ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ		うどん 小麦粉 砂糖		油	713	33.2	21.3	5.4
26木		ごはん	鶏肉 豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん にら アゲサイ	干しいたけ だいこん はくさい きゅうり		ごはん 春雨 砂糖		油 ごま	710	30.8	22.9	2.6
27金		ごはん	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん アゲサイ	たまねぎ もやし こんにゃく たけのこ キャベツ		ごはん じゃがいも		油	741	30.9	20.6	2.5
30月		ナン	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ しょうが コーン キャベツ きゅうり		ナン 砂糖		油	713	29.6	31.8	4.2
31火		なめし	豆腐 鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん アゲサイ 小松菜	だいこん ねぎ もやし しょうが にんにく		ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉		油	726	29.6	24.8	3.6
										月平均	741	30.8	24.9	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。
 ※4・5月分の給食費の引き落とし日は5月25日(水)です。(給食費無料化対象とならない方のみ)
 ※太字は、地場産物(安中市内産)の食材です。