

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		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	エネルギー (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	牛乳 ごぼうとベーコンのシチュー シーザーサラダ	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 砂糖 じゃがいも クルトン	油	791	26.5	30.3	3.2					
6金	わかめごはん	牛乳 とおあし汁 豚肉の秋間の梅ソースかけ おひたし 味の力餅	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	牛乳 肉だんごワンタンスープ 小魚サラダ	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 ねぎ 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	牛乳 チキンカレー 小松菜サラダ	鶏肉	ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ レモン		ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ノイック マヨネーズ	771	25.3	25.6	3.3					
11水	ミクワッパ	牛乳 スパゲティミートソース キャベツサラダ	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	牛乳 沢煮椀 かつおフライ ごまあえ	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	牛乳 あつあげのそぼろ煮 アーモンドあえ 河内ばんかん	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	牛乳 ポトフ 照り焼きチキン チーズサラダ	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 砂糖 じゃがいも	油	715	33.6	28.6	3.7					
17火	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 焼きぎょうざ ナムル	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		ごはん 砂糖 片栗粉	油	733	31.2	23.9	3.1					
18水	ロールパン	牛乳 焼きそば ウィンナーケチャップあ え	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 砂糖 中華めん	油	722	31.7	34.1	3.7					
19木	ごはん	牛乳 じゃがいものしょうが煮 厚焼き玉子 昆布サラダ	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	牛乳 みそ汁 さばの塩焼き ごぼうサラダ	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	牛乳 ポークビーンズ 鉄骨サラダ	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 キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	731	33.4	27.8	2.9					
24火	ごはん	牛乳 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	豚肉	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しらたき たまねぎ きゅうり キャベツ かうちばんかん		ごはん 砂糖 片栗粉	油	707	29.3	18.4	2.4					
25水	パックうどん	牛乳 五目汁 ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ	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	牛乳 春雨スープ 焼き肉 キムチ	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	牛乳 黄金煮 肉だんご からしあえ	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	牛乳 キーマカレー コーンサラダ	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	牛乳 みそ汁 いつもと違う味のからあげ おかかあえ	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。