

日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [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					
6	木	<b>*端午の節句献立*</b> たけのこごはん	油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお ツナ かまぼこ	牛乳	にんじん 糸みつば 小松菜	たけのこ 干しいたけ キャベツ コーン	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	759	33.1	26.8	3.2	
7	金	ごはん	豚キムチ炒め 春雨サラダ アセロラゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にら 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	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉 ゼリー	ごま油 ドレッシング	757	29.1	19.8	2.6
10	月	食パン スライスチーズ	ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ	サラダ油 バター オリーブ 油	741	28	26	3.4
11	火	ごはん	豚肉のごまからめ ふの味噌汁 磯和え	豚肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 ふ	ごま ごま油	782	34.7	27.0	2.5
12	水	抹茶きなこ 揚げパン	ラビオリスープ 海藻ツナサラダ	きなこ 鶏肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	740	25.4	28.0	3.6
13	木	ごはん	ぐんまの焼売 中華丼の具 きゅうりのラー油漬け	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ しめじ きゅうり もやし	ごはん 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ラー油	768	31.8	23.1	2.8
14	金	麦ごはん	ポークカレー コールスローサラダ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	785	23.5	26.2	2.6
17	月	ツイスト ロールパン	チリコンカン アーモンドサラダ 河内晩柑	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 河内晩柑	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド オリーブ 油	838	29.6	31.2	3.4
18	火	発芽玄米 ごはん	パオズ チンジャオロースー ピーフンスープ	豚肉 うずら卵 なると	発酵乳	ピーマン パプリカ にんじん ほうれん草	たけのこ 干しいたけ	発芽玄米 ごはん ビーフン 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	755	28.8	18.8	2.8
19	水	こめっこぱん	トンノスパゲッティ フルーツポンチ	ツナ	牛乳 チーズ	しそ トマト	たまねぎ にんにく なす マッシュルー ム パイン みかん も やし	パン スパゲッティ ゼリー	オリーブ 油	780	27.4	19.3	2.2
20	木	ごはん	さばのみぞれ煮 切り干し大根の炒め煮 わかめの味噌汁	さば さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しらたき ねぎ 切り干し大根	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油	759	29.9	24.0	2.9
21	金	菜めし	麻婆じゃがいも ひじきサラダ	豚肉	牛乳 ひじき チーズ	青菜 にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ラー油 ノンエッグ マヨネーズ	812	23.1	27.3	2.1
24	月	背割り コッペパン	フランクフルトソースかけ あさりのチャウダー コーンサラダ	フランクフルト あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルー ム コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	バター サラダ油 ドレッシング	856	31.9	38.1	3.2
25	火	ごはん	ハンバーグ和風ソース たぬき汁 おひたし	豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん しょうが ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	743	26.7	22.9	3.0
26	水	バックうどん	五目うどん汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜サラダ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ちくわ ツナ	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン	うどん 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ 油	814	31.2	25.1	4.2
27	木	麦ごはん	餃子 カルビスープ 韓国ナムル	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら ほうれん草	はくさい だいこん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし	麦ごはん 砂糖	ごま油 ドレッシング	765	27.5	25.5	3.2
28	金	<b>*安政遠足献立*</b> きんぴら ごはん	遠足汁 梅の香りサラダ 碓氷峠の力餅	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ オクラ	ごぼう しいたけ なす ねぎ 梅 だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 力餅	ごま油 サラダ油 ごま	754	24.3	19.4	2.7
31	月	コッペパン ブルーベリー ジャム	ミートボールの トマトクリーム煮 ツナサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	パン マカロニ 砂糖 ジャム	サラダ油	793	30.5	27.2	3.0

※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。  
 ※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。  
 ※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは5月25日(火)です。  
 ★5月28日(金)安政遠足献立…30日に行われる安政遠足にちなんで実施します。  
 詳しくは裏面の給食だよりをご覧ください。

「はし」を毎日持参しましょう。  
 献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに!



月平均	778	28.7	25.3	3.0
目標量	830	27~41	19~28	2.5