

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 豆、 卵 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	ナン	牛乳 キーマカレー フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト にんじん ピーマン パセリ	しょうが にんにく たまねぎ セロリー みかん パイン もも りんご 梨	ナン 砂糖	油	769	33.6	31.3	3.7
☆とおしメニュー☆													
6	金	ごはん	牛乳 豚肉の梅ソース キャベツの浅漬け とおし汁 碓氷峠の力餅	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん	なす ねぎ 梅 しいたけ キャベツ	ごはん もち 砂糖	ごま	873	31.3	26.7	2.4
9	月	黒パン	牛乳 ほうれん草ニョッキ 小松菜サラダ	ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 小松菜 パセリ	しめじ エリンギ たまねぎ レモン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 片栗粉	オリーブ 油	813	27.0	35.3	3.0
☆カルビクッパ☆													
10	火	麦ごはん	牛乳 カルビスープ 茎わかめのサラダ 夏みかん	豚肉 みそ ツナ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ 生姜 にんにく しいたけ きゅうり キャベツ 夏みかん	麦ごはん 砂糖	オリーブ 油	776	27.4	24.8	3.6
☆揚げパン☆													
11	水	抹茶きなこ 揚げパン	牛乳 ラビオリスープ シーザーサラダ	豚肉(元 柳) ハム きな粉 卵(ド レッシング)	牛乳	にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	パン かつ 砂糖 グラニュー糖 小麦粉(元 柳)	サラダ油 ドレッシング	767	27.0	30.9	3.2
12	木	ごはん	牛乳 かつおの土佐煮 切り干し大根の炒め煮 かみなり汁	かつお 豆腐 みそ	牛乳 おかか	にんじん	だいこん ねぎ だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	770	31.5	24.2	3.1
13	金	発芽玄米 ごはん	牛乳 チキンカレー 枝豆サラダ	鶏肉 ハム ひじき	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	生姜 にんにく たまねぎ もやし 枝豆 りんご	発芽ごはん 砂糖 はちみつ じゃがいも	サラダ油 ごま油	791	26.1	21.1	2.4
16	月	食パン スライスチーズ	牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター	795	29.2	25.7	3.6
17	火	麦ごはん	牛乳 麻婆じゃが芋 ひじきサラダ	豚肉 みそ	牛乳 チーズ ひじき	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	麦ごはん じゃがいも	サラダ油 ラー油 マヨネーズ(卵なし)	789	23.5	27.5	2.1
☆イタリアン													
18	水	パンズパン	牛乳 トマトスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン 卵(パンスパン)	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン アスパラ	たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブ油 バター ドレッシング	840	31.2	32.2	2.7
19	木	麦ごはん	牛乳 豚キムチ炒め 春雨サラダ レモンゼリー	豚肉 ハム みそ	牛乳 青のり	にんじん にら	生姜 にんにく ねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり レモン	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉 ゼリー	サラダ油 ごま油	800	30.4	20.0	2.7
☆旬メニュー☆													
20	金	たけのこ ごはん	牛乳 ごまマヨネーズ和え すまし汁	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん	たけのこ しいたけ キャベツ コーン	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	756	30.2	26.8	3.0
23	月	コッペパン メープル&マガリツ	牛乳 ポークビーンズ アーモンドサラダ 夏みかん	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド オリーブ油 メープル&マガリツ	837	35.9	30.4	2.7
24	火	ごはん	牛乳 ポークシュウマイ チンジャオロースー 卵とコーンの中華スープ	しゅうまい 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ コーン	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	812	34.9	25.8	2.8
25	水	五目うどん	牛乳 ちくわの二色揚げ 胡麻あえ りんごヨーグルト	鶏肉 油揚げ ちくわ 卵 みそ	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	ねぎ しいたけ もやし りんご	うどん 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油	813	35.3	23.1	4.1
26	木	ごはん	牛乳 ハンバーグおろしソース マカロニサラダ 味噌汁	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん マカロニ じゃがいも 片栗粉	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	792	28.5	27.4	2.9
27	金	ごはん	牛乳 厚焼き卵 肉じゃが いかくんサラダ	卵 豚肉 厚揚げ いか	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん しらたき セロリー	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油	808	34.2	26.5	2.7
☆ホットドッグ☆													
30	月	背割りパン	牛乳 フランクフルト・マトリ ス コールスローサラダ あさりのチャウダー	フランクフルト あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	821	30.5	38.3	3.1
31	火	発芽玄米 ごはん	牛乳 レバーの唐揚げ・加ーリス 梅の香りサラダ ton ton汁	豚レバー みそ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ 生姜 しめじ きゅうり 梅	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油 ごま油 バター	770	29.3	18.4	2.5

※食材料購入の都合により献立に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の給食費の引き落としは、  
 4・5月分まとめて 5月25日(水) です。

★5月6日(金)とおしメニュー 「安中研究会」と安中市学校栄養士会とのコラボで実施します！  
 ・とおし汁・・・とうなす(かぼちゃ)、オクラ、あぶらあげ、しいたけ、をはじめ、  
 安中市内で多く収穫される 野菜がたっぷり入った味噌汁です。  
 ・力餅・・・「安政通足」の際に、藩士たちをねぎらって振る舞われたとされる、あんころ餅です。

月平均	800	30.4	27.4	2.9
目標量	830	27~41	19~28	2.5