



5月 予定献立表 (21回)



| 日 | 曜日 | 献立名 かみかみメニューです。 | | 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 | | | | |
| 1 | 水 | ナン | 牛乳 キーマカレー 海草サラダ | 豚肉 | 牛乳 海草 | にんじん ピーマン トマト | 根生姜 にんにく たまねぎ セロリ キャベツ キャベツ | 小麦粉 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 802 | 37.8 | 30.2 | 3.0 |
| 2 | 木 | たけのこごはん | 牛乳 かつお竜田揚げ 鶏つみれ汁 かしわ餅 | 鶏肉 油揚げ かつお なると | 牛乳 | にんじん | たけのこ しいたけ 根生姜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく | ごはん 砂糖 片栗粉 かしわ餅 | 油 ごま ごま油 | 833 | 37.3 | 21.8 | 3.1 |
| 7 | 火 | ごはん | 牛乳 鯖の味噌煮 切り干し大根の炒め煮 味噌汁 | 鯖 味噌 さつまあげ 豆腐 | 牛乳 | にんじん | だいこん ねぎ ごぼう しらたき | ごはん 砂糖 じゃがいも | 油 | 793 | 30.6 | 24.3 | 3.0 |
| 8 | 水 | ★揚げパンメニュー★ ココア揚げパン | 牛乳 ABCマカロニスープ 小松菜サラダ | ベーコン ツナ | 牛乳 | にんじん パセリ 小松菜 | たまねぎ キャベツ キャベツ レモン | パン 砂糖 じゃがいも マカロニ | 油 揚げ油 | 790 | 27.0 | 26.4 | 2.9 |
| 9 | 木 | ★とおあしメニュー★ ごはん | 牛乳 豚肉の秋間の梅ソース キャベツの浅漬け とおあし汁 | 豚 味噌 油揚げ | 牛乳 昆布 | かぼちゃ にんじん | 梅 ねぎ しいたけ キャベツ 秋間の梅 | ごはん 砂糖 | ごま ごま油 | 785 | 29.5 | 26.5 | 2.3 |
| 10 | 金 | 豚丼(ごはん) | 牛乳 ごまマヨネーズ和え | 豚肉 なると かまぼこ | 牛乳 | 小松菜 | 生姜 たまねぎ コーン しらたき キャベツ | ごはん 砂糖 | マヨネーズ | 786 | 28.2 | 24.3 | 2.4 |
| 13 | 月 | コッペパン | 牛乳 きのこのクリームニョッキ 枝豆サラダ | ベーコン ハム | 牛乳 生クリーム ひじき | パセリ にんじん | しめじ エリンギ たまねぎ もやし 枝豆 | パン 砂糖 ニョッキ | ごま油 揚げ油 | 844 | 29.2 | 35.6 | 2.8 |
| 14 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル | 豚肉 豆腐 大豆 味噌 | 牛乳 | にんじん ピーマン | ねぎ 生姜 にんにく しいたけ キャベツ もやし | 麦ごはん 砂糖 片栗粉 | 油 ごま ごま油 | 781 | 32.1 | 23.3 | 2.6 |
| 15 | 水 | 食パン スライスチーズ | 牛乳 ポトフ シーザーサラダ | 豚肉 ウィンナー | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり | パン 砂糖 じゃがいも | 油 | 791 | 31.5 | 30.6 | 2.9 |
| 16 | 木 | ★とおあしメニュー★ 発芽玄米ごはん | 牛乳 とおあしカレー 小魚サラダ | 鶏肉 油揚げ かつお なると | 牛乳 生クリーム 小魚 | にんじん アスパラト かぼちゃ ほうれん草 | たまねぎ しめじ 根生姜 にんにく キャベツ コーン | 発芽玄米 ごはん | 油 ごま油 | 823 | 27.1 | 25.5 | 2.8 |
| 17 | 金 | 皿うどん (P.乾焼きそば) | 牛乳 フルーツポンチ マラーカオ | いか えび 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 | たまねぎ キャベツ 生姜 にんにく 竹筴 コーン みかん パイン | かた焼きそば 砂糖 片栗粉 マラーカオ | 油 | 803 | 30.3 | 34.3 | 3.0 |
| 20 | 月 | ★はさんで食べよう★ 背割りパン | 牛乳 フランクフルト・トマトソース コールスローサラダ チャウダー | フランクフルト 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 キャベツ キャベツ | パン 砂糖 じゃがいも | バター 油 揚げ油 | 821 | 30.5 | 38.3 | 2.8 |
| 21 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 ジャンボ肉団子 胡麻あえ 磯煮 | 肉団子 鶏肉 味噌 油揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん チンゲン菜 | コーン もやし | 麦ごはん 砂糖 | 油 ごま | 792 | 26.0 | 21.4 | 2.2 |
| 22 | 水 | パンズパン | 牛乳 すいとん さつまいもと小魚の揚げ煮 レモンヨーグルト | 鶏肉 油揚げ | 牛乳 小魚 ヨーグルト | にんじん | 大根 ねぎ しいたけ | パン 砂糖 すいとん さつまいも | 油 ごま | 819 | 29.3 | 24.6 | 3.0 |
| 23 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 ポークシュウマイ チンジャオロースー ピーンスープ | シュウマイ 豚肉 なると | 牛乳 | ピーマン パプリカ にんじん ほうれん草 | たけのこ しいたけ | 麦ごはん 砂糖 片栗粉 ピーマン | ごま 油 | 825 | 34.1 | 26.9 | 2.8 |
| 24 | 金 | ★地場産メニュー★ にんじん バターライス | 牛乳 鶏肉のラタトゥイユ イタリアンサラダ | 鶏肉 油揚げ かつお なると | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ ピーマン トマト | たまねぎ にんにく スッキーニ 梅 キャベツ キャベツ | ごはん 砂糖 | バター 揚げ油 | 794 | 27.0 | 21.0 | 2.8 |
| 27 | 月 | ★地場産メニュー★ フランスパン (2・3枚) カレーライス | 牛乳 ペペロンチーノ トマトサラダ | ベーコン | 牛乳 チーズ | ピーマン パプリカ トマト | にんにく たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ レモン | パン 砂糖 スバゲッティ | 揚げ油 | 816 | 28.0 | 29.8 | 2.9 |
| 28 | 火 | わかめごはん | 牛乳 厚焼き卵 肉じゃが いかくんサラダ | 卵 豚肉 生揚げ いかくん製 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 枝豆 大根 キャベツ セロリ しらたき | ごはん 砂糖 じゃがいも | 油 揚げ油 | 812 | 34.5 | 26.6 | 3.0 |
| 29 | 水 | ★はさんで食べよう★ 丸パン スライスチーズ | 牛乳 ハンバーグ・デミグラスソース ミネストローネ | ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん トマト パセリ | たまねぎ セロリ にんにく コーン スッキーニ | パン砂糖 マカロニ | 揚げ油 | 804 | 37.0 | 31.2 | 2.8 |
| 30 | 木 | 麦ごはん | シヨア カルピススープ 茎わかめのサラダ | 豚肉 卵 ツナ | 発酵乳 みそ 茎わかめ | にんじん にら | 白菜 大根 ねぎ 生姜 にんにく しいたけ キャベツ キャベツ | 麦ごはん 砂糖 | ごま油 揚げ油 | 794 | 27.5 | 24.8 | 2.9 |
| 31 | 金 | 麦ごはん のりふりかけ | 牛乳 エビフライ キャベツサラダ 味噌汁 | 凍り豆腐 油揚げ みそ えび | 牛乳 チーズ のり | にんじん | だいこん ねぎ キャベツ キャベツ たまねぎ | 麦ごはん パン粉 | 油 | 819 | 28.6 | 28.8 | 2.7 |

※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。

※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは 5月27日(月)《4.5月分引き落としです。》

★学校HPに給食を紹介しています★

| | | | | |
|------|-----|------|------|-----|
| 期間平均 | 799 | 30.6 | 27.2 | 2.8 |
| 基準値 | 830 | 34.0 | 23.5 | 2.5 |

※安中市内産食材を使用しています。
米・きゅうり・ズッキーニ・なす・トマト・梅 (太字)
JA・安中総合学園高校・秋間梅林 から届きます。

食べ物の旬を知り、季節を味わおう!



新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。
元気に過ごすために、規則正しい生活を
1日のスタートは、朝ごはんから!!

