



## 5月 予定献立表 (20回)



| 日                                              | 曜日 | 憲法記念日 みどりの日 こどもの日                                                                 |                                            | 材 料 名                                                                                                                                                                           |                                  |                    |                               |                                         |                                | エネルギー<br>[kcal]    | たんばく<br>質 [g] | 脂質<br>[g] | 食塩<br>[g] |      |     |
|------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------|-----------|-----------|------|-----|
|                                                |    | 献 立 名                                                                             |                                            | 1群<br>魚 肉 卵<br>豆、豆製品                                                                                                                                                            | 2群<br>牛乳<br>乳製品<br>小魚 海藻         | 3群<br>緑黄色野菜        | 4群<br>その他の野菜 果物               | 5群<br>穀類 いも<br>類 砂糖                     | 6群<br>油脂                       |                    |               |           |           |      |     |
|                                                |    |  | かみかみメニューです。                                |                                                                                                |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    |               |           |           |      |     |
| 1                                              | 木  | ごはん                                                                               | 牛乳<br>春巻き<br>海藻サラダ<br>春雨スープ                |                                                                                                | 春巻き<br>豚肉<br>なると                 | 牛乳<br>乳海草          | にんじん<br>にら                    | しいたけ キャベツ<br>きゅうり たまねぎ                  | ごはん 砂糖<br>玄米 小麦粉<br>春雨 片栗粉     | 油 ごま<br>オリーブ油      | 825           | 23.4      | 24.2      | 2.4  |     |
| 行事食 ☆端午の節句☆                                    |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    |               |           |           |      |     |
| 2                                              | 金  | たけのこごはん<br>(ごはん)                                                                  | 牛乳<br>たくあんときゅうりの甘酢和え<br>だまこ汁 かしわ餅          | <br>          | 鶏肉<br>油揚げ                        | 牛乳                 | にんじん<br>こまつな                  | たけのこ きゅうり<br>だいこん ごぼう<br>まいたけ ねぎ        | ごはん 砂糖<br>だまこ餅<br>かしわもち<br>あんこ | 油<br>ごま            | 796           | 23.5      | 14.8      | 3.1  |     |
| ☆揚げパンメニュー☆                                     |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    |               |           |           |      |     |
| 7                                              | 水  | ココア揚げパン                                                                           | 牛乳<br>コールスローサラダ<br>ABCマカロニスープ              |                                                                                                | ベーコン                             | 牛乳                 | にんじん                          | たまねぎ しめじ<br>キャベツ きゅうり                   | パン 砂糖<br>マカロニ                  | 油<br>オリーブ油         | 786           | 24.2      | 25.7      | 2.9  |     |
| 8                                              | 木  | ドライカレー<br>(麦ごはん)                                                                  | 牛乳<br>ポトフ<br>マスカットゼリー                      |                                                                                                                                                                                 | 豚肉<br>ウィンナー<br>ベーコン              | 牛乳                 | にんじん<br>ピーマン                  | たまねぎ コーン<br>にんにく キャベツ<br>しめじ マスカット      | ごはん 砂糖<br>じゃがいも                | 油                  | 846           | 28.3      | 24.1      | 3.1  |     |
| ☆とおあしメニュー☆                                     |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    |               |           |           |      |     |
| 9                                              | 金  | ごはん                                                                               | 牛乳<br>豚肉の秋間の梅みそソース<br>キャベツの浅漬け<br>とおあし汁    | <br><br>☆地場産☆ | 豚肉<br>みそ<br>油揚げ                  | 牛乳<br>昆布           | かぼちゃ<br>にんじん                  | なす ねぎ ごぼう<br>たまねぎ ししいたけ<br>キャベツ 秋間の梅    | ごはん<br>砂糖                      | ごま油<br>ごま          | 809           | 29.5      | 26.5      | 2.3  |     |
| 12                                             | 月  | 黒パン                                                                               | 牛乳<br>ポークビーンズ<br>シーザーサラダ                   | <br>☆アメリカ☆                                                                                     | 豚肉<br>ウィンナー<br>大豆 卵              | 牛乳                 | にんじん<br>トマト                   | たまねぎ にんにく<br>キャベツ きゅうり                  | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>クルトン         | 油<br>オリーブ油         | 802           | 32.8      | 29.4      | 2.3  |     |
| 13                                             | 火  | 豚丼<br>(ごはん)                                                                       | 牛乳<br>ごまマヨネーズ和え<br>河内晩柑                    |                                                                                               | 豚肉<br>なると<br>かまぼこ                | 牛乳                 | こまつな                          | 根生姜 たまねぎ<br>ごぼう もやし<br>コーン しらたき<br>河内晩柑 | ごはん<br>砂糖                      | 油<br>オリーブ油         | 819           | 29.8      | 31.7      | 2.4  |     |
| 14                                             | 水  | コッペパン                                                                             | 牛乳<br>きのこのクリームニョッキ<br>枝豆サラダ                | <br>☆イタリア☆                                                                                   | ベーコン<br>ハム                       | 牛乳<br>生クリーム        | にんじん                          | しめじ エリンギ<br>たまねぎ もやし<br>枝豆              | パン ニョッキ<br>砂糖 黒糖               | ごま油<br>ごま<br>オリーブ油 | 802           | 28.5      | 33.2      | 2.9  |     |
| 15                                             | 木  | パンズパン                                                                             | 牛乳<br>すいとん<br>ひじきのピリッとサラダ<br>レモンヨーグルト      |                                                                                              | 豚肉<br>油揚げ<br>ツナ                  | 牛乳<br>ヨーグルト<br>ひじき | にんじん                          | だいこん ねぎ<br>しいたけ きゅうり<br>キャベツ レモン        | パン<br>すいとん<br>砂糖               | ごま油<br>ごま          | 823           | 29.0      | 26.8      | 3.0  |     |
| ☆とおあしメニュー☆                                     |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    |               |           |           |      |     |
| 16                                             | 金  | 麦ごはん                                                                              | 牛乳<br>とおあしカレー<br>小魚サラダ                     |                                                                                              | 鶏肉                               | 牛乳<br>小魚           | にんじん<br>アスパラガス<br>かぼちゃ<br>小松菜 | たまねぎ しめじ<br>生姜 にんにく<br>キャベツ コーン         | 麦 ごはん                          | 小麦粉<br>油<br>ごま油    | 809           | 27.1      | 25.5      | 3.2  |     |
| ☆はさんで食べよう☆                                     |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    |               |           |           |      |     |
| 19                                             | 月  | 背割りパン                                                                             | 牛乳<br>フランクフルト・トマトソース<br>チャウダー<br>グリーンサラダ   | <br>☆アメリカ☆                                                                                   | フランクフルト<br>あさり<br>ベーコン           | 牛乳<br>生クリーム        | にんじん                          | たまねぎ たまねぎ<br>マッシュルーム キャベツ<br>きゅうり       | パン砂糖<br>じゃがいも                  | バター<br>油<br>オリーブ油  | 819           | 30.5      | 38.3      | 2.9  |     |
| 20                                             | 火  | 発芽玄米ごはん                                                                           | 牛乳<br>鶏肉のラタトゥイユ<br>ヨーグルトあえ                 | <br>☆フランス☆                                                                                   | 鶏肉                               | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ | パプリカ<br>トマト                   | たまねぎ にんにく<br>ズッキーニ なす<br>みかん パイン        | 発芽米<br>ごはん                     | オリーブ油              | 793           | 31.1      | 15.6      | 1.5  |     |
| 21                                             | 水  | コッペパン<br>ごま味うどん<br>(P.うどん)                                                        | 牛乳<br>かむかむ揚げ                               |                                                                                              | 鶏肉<br>油揚げ<br>大豆                  | 牛乳<br>小魚           | にんじん                          | しめじ たまねぎ<br>ねぎ ししいたけ                    | パン 砂糖<br>うどん<br>さつまいも<br>片栗粉   | 油<br>ごま            | 843           | 33.8      | 19.2      | 3.5  |     |
| 22                                             | 木  | ごはん                                                                               | 牛乳<br>肉団子 2こ<br>胡麻和え<br>新じゃがの味噌汁           |                                                                                              | 鶏肉<br>油揚げ<br>味噌                  | 牛乳<br>わかめ          | にんじん<br>チンゲン菜                 | もやし ねぎ                                  | ごはん 砂糖<br>じゃがいも                | ごま                 | 795           | 25.0      | 21.7      | 2.7  |     |
| 23                                             | 金  | ごはん                                                                               | シ<br>ョ<br>ア<br>麻婆豆腐<br>もやしのナムル             | <br>☆中国☆                                                                                     | 豆腐 大豆<br>豚肉 味噌                   | 発酵乳                | にんじん<br>ピーマン                  | ねぎ 生姜 にんにく<br>しいたけ きゅうり<br>もやし          | ごはん 砂糖<br>片栗粉                  | 油<br>ごま油<br>ごま     | 765           | 31.9      | 23.2      | 2.9  |     |
| ☆はさんで食べよう☆                                     |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    |               |           |           |      |     |
| 26                                             | 月  | パーカーハウス                                                                           | 牛乳<br>ハンバーグ・デミグラスソース<br>ミネストローネ<br>スライスチーズ | <br>☆アメリカ☆                                                                                   | ベーコン<br>大豆                       | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>トマト                   | たまねぎ セロリ<br>にんにく コーン                    | パン 砂糖<br>マカロニ                  | オリーブ油              | 842           | 37.0      | 34.1      | 3.2  |     |
| ☆地場産メニュー☆                                      |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    |               |           |           |      |     |
| 27                                             | 火  | ごはん                                                                               | 牛乳<br>鶏のから揚げ (2こ)<br>小松菜サラダ<br>なめこ汁        |                                                                                              | 鶏肉<br>高野豆腐<br>味噌 ツナ              | 牛乳<br>わかめ          | こまつな                          | しょうが にんにく<br>なめこ ねぎ きゅうり<br>キャベツ レモン    | ごはん 砂糖<br>片栗粉                  | 油<br>オリーブ油         | 822           | 33.9      | 32.2      | 2.5  |     |
| 28                                             | 水  | 皿うどん<br>(P.かたやきそば)                                                                | 牛乳<br>杏仁豆腐<br>マーラーカオ                       |                                                                                              | いか えび<br>ほたて<br>豚肉<br>卵 (マーラーカオ) | 牛乳<br>乳 (マーラーカオ)   | にんじん<br>チンゲン菜                 | たまねぎ キャベツ<br>にんにく ヤングコーン<br>生姜 みかん パイン  | かた焼きそば<br>片栗粉 砂糖<br>マーラーカオ     | 油                  | 849           | 33.8      | 34.0      | 3.1  |     |
| 29                                             | 木  | 麦ごはん                                                                              | 牛乳<br>カルピススープ<br>苣わかめのサラダ                  | <br>☆韓国☆                                                                                     | 豚肉 卵<br>味噌 ツナ                    | 牛乳<br>苣わかめ         | にんじん<br>にら                    | 白菜 大根 ねぎ 生姜<br>にんにく ししいたけ<br>きゅうり もやし   | 麦 ごはん<br>砂糖                    | 油<br>ごま油           | 807           | 27.5      | 24.8      | 3.0  |     |
| 30                                             | 金  | ごはん                                                                               | 牛乳<br>鯖の味噌煮<br>切り干し大根の炒め煮<br>味噌汁           |                                                                                              | 鯖 味噌<br>さつまあげ<br>豆腐              | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                          | だいこん ねぎ<br>しらたき たまねぎ                    | ごはん 砂糖<br>じゃがいも                | 油                  | 799           | 30.6      | 24.3      | 2.9  |     |
| ※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。                  |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    | 期間平均          | 815       | 29.6      | 26.5 | 2.8 |
| ※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは 5月26日(月)《4.5月分引き落としです。》 |    |                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                 |                                  |                    |                               |                                         |                                |                    | 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・たまねぎ・きゅうり・ズッキーニ・なす・トマト・梅  
JA・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!!

