

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I栄養 [kcal]	たんぱ く質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
7	火	ごはん	とおあしじる ぶたにくのみそかけ ごまあえ ちからもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう すりごま あんこ もち	かぼちゃ なす ながねぎ しいたけ おくら こまつな もやし にんじん	729	27.4	24.6	2.4
8	水	うぐいすきなこ あげパン	にくだんごワフタンスープ いかくんサラダ	きなこ ぎゅうにゅう いかくんせい	ツイストパン サラダゆ さとう ワフタン おりーぶゆ	にんじん きゃべつ もやし ながねぎ なら だいこん きゃうり せろりー	632	24.9	23.9	2.8
9	木	むぎごはん	カルビスープ やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま	はくさいきむち だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゃうり ほししいたけ もやし なら	631	21.2	22.6	2.6
10	金	たけのこごはん	すましじる さばのみそに おひたし	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば こうはくはんぺん とうふ	ごはん さとう サラダゆ しろいりごま	たけのこ にんじん ほししいたけ みつば きゃべつ こまつな もやし	667	31.2	22.0	3.5
13	月	せわりパン	はるさめスープ スラッピージョー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご ぶたにく チーズ	コッペパン はるさめ ばんこ バター おりーぶゆ さとう さらだゆ	にんじん なら ほししいたけ たまねぎ とうもろこし きゃうり きゃべつ あかびーまん れもん	588	24.6	22.7	2.9
14	火	いいいいなめし	にくじゃが こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ	ごはん じゃがいも さとう さらだゆ おりーぶゆ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ こまつな きゃうり きゃべつ レモン	660	25.7	22.6	1.7
15	水	コッペパン (パックめん)	ジャージャーめん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	コッペパン パックめん さらだゆ さとう ごまあぶら あおじそドレッシング	ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゃうり にんじん	663	28.5	19.5	3.6
16	木	ごはん	みそじる さんまのかばやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さんま ツナ	ごはん サラダゆ さとう しろいりごま ドレッシング	にんじん ながねぎ だいこん きゃうり	641	22.6	26.2	2.2
17	金	むぎごはん	チキンカレー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも 加-フルク サラダゆ さとう おりーぶゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃうり きゃべつ ばせり	625	19.6	18.3	2.2
20	月	ソフトフランス パン	トンノスパゲッティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ツナ こなチーズ	ソフトフランスパン 1-フルド ドレッシング スパゲッティ おりーぶゆ	きゃべつ きゃうり とうもろこし にんにく たまねぎ なす とまと マッシュルーム トマト	621	22.0	20.0	2.4
21	火	といめし	いなかじる ひじきサラダ みしょうかん	とりにく ぎゅうにゅう なまあげ ほしひじき サラダチーズ	むぎごはん さとう じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ きゃべつ きゃうり こんにゃく みしょうかん	613	22.1	21.1	2.6
22	水	ツイストロール パン	ごもくうどん こんぶサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ツイストロールパン デミうどん さとう ごまあぶら	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ えのきだけ きゃうり きゃべつ	555	22.8	20.4	3.2
23	木	ごはん	ぶたキムチどんのぐ エビシューマイ 2こ かんこくふうのりサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう エビシューマイ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ かんこくフルド ドレッシング	しょうが にんにく ながねぎ なら にんじん もやし はくさいきむち きゃべつ きゃうり	626	23.1	20.1	2.6
24	金	ごはん	とりにくのマーメレードソース わかめスープ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ごはん かたくりこ サラダゆ ごま ごまあぶら	しょうが 和洋 マーレード にんじん もやし ほししいたけ ながねぎ ちんげんさい きゃべつ	627	22.2	20.3	2.6
27	月	しょくパン	弁とやさいのクリームシチュー こざかなサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう とりにく べーこん ちりめんじゃこ スライスチーズ	しょくパン バター ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし こまつな	645	28.0	28.4	2.6
28	火	ごはん	ハンバーグのおろしソース みそじる えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ とうふ ポークハム ひじき	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら しろいりごま	だいこん たまねぎ にんにく にんじん ながねぎ もやし えだまめ	617	26.0	18.4	2.6
29	水	せわりパン	カレーやきそば ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム ハラペーコン	コッペパン ちゅうかめん サラダゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん びーまん もやし きゃべつ ばせり	629	25.3	19.9	2.8
30	木	ごはん	マーボじゃがいも さんしょくナムル ビッグにくだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ にくだんご	ごはん じゃがいも さらだゆ ごまあぶら さとう かたくりこ しろいりごま	たまねぎ にんじん びーまん ながねぎ くりんびーず にんにく しょうが もやし きゃうり	700	22.6	23.2	2.3
31	金	はつがげんまい ごはん	ハヤシライス トマトサラダ	ぶたにく だっしふんにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも サラダゆ さとう げんまいごはん おりーぶゆ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごま きゃうり	683	21.2	21.4	2.1
							640	24.3	21.9	2.6
							650	24.0	20~ 30	2

※ 食材料購入の都合により献立内容に
多少の変更が生ずる場合もあります。
※ 4月・5月の給食費は5月27日(月)にまとめ
て引き落としとなります。
余裕をもってご入金をお願い致します。

※遠足メニューの『とおあしじる』は、おしるの材料
に使われている野菜、
と……とうがん(かぼちゃ)
お……オクラ
あ……あぶらあげ
し……しいたけ
それらの、頭文字をとって『とおあしじる』となります。

本字は安中市内で栽
培された食材です。

(基準値)