

# 5月予定献立表(19回)

令和4年度

安中市立後閑小学校

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人分 [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					
こどもの日メニュー										
2	月	まるパン	ABCマカロニスープ こいのぼりハンバーグ コールスローサラダ こどものひゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン じゃがいも マカロニ サラダゆ さとう セリー	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ きゅうり	610	23.7	22.3	3.4
とおあしマラソンおうえんメニュー										
6	金	ごはん	とおあしじる ぶたにくのごまがらめ おひたし 峠の力餅	ショア あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま さとう もち あんこ	かぼちゃ なす ねぎ おくら しいたけ きゃべつ にんじん ちんげんさい もやし	635	26.8	15.6	2.2
9	月	こめっこぱん	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず しろいんげんまめ こなチーズ	パン じゃがいも さとう サラダゆ オリーブゆ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ トマト きゅうり きゃべつ パセリ	612	29.0	23.9	2.3
10	火	カレーピラフ	えびとマッシュルーム のドリアふう カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび なまクリーム	カレーピラフ バター ベシャメルソース オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ パセリ えりんぎ コーン きゅうり きゃべつ あかピーマン レモン	636	23.6	23.7	2.6
11	水	ロールパン ジャム&マーガリン	ごもくにこみうどん ごまヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	パン デミうどん ごま マヨネーズ さとう ジャム マーガリン	にんじん ねぎ いら ほししいたけ えのきたけ こまつな きゃべつ コーン	622	23.9	27.0	3.2
12	木	はつがげんまい いりごはん	ぶたキムチいため こまつなサラダ あつやきたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご	はつがげんまい こめ ごまあぶら さとう オリーブゆ	しょうが にんにく ねぎ いら にんじん もやし はくさいキムチ はくさい こまつな きゅうり きゃべつ レモン	648	28.0	22.5	2.9
13	金	ごはん	とりつみれじる かつおのフライ くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ かつお くきわかめ ツナ みそ	こめ サラダゆ さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ きゅうり きゃべつ	645	28.0	21.8	3.1
16	月	きなこあげパン	ポトフ いかくんサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いかくんせい	パン サラダゆ さとう じゃがいも オリーブゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん しめじ だいこん きゅうり セロリー	618	25.0	27.3	2.8
17	火	わかめごはん	あつあげのそぼろに てっこつサラダ みしょうかん	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チーズ	こめ さとう サラダゆ かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ こまつな きりほしだいこん みしょうかん	616	25.3	23.2	2.5
18	水	ジャージャーめん	パンバンジーあえ カップヨーグルト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	パックめん サラダゆ さとう ごまあぶら ビーフン ドレッシング	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり にんじん	645	27.5	18.9	2.9
19	木	ごはん	さばのおかかに コーンのいそに ごまあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき こうやとうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう サラダゆ ごま	にんじん つきこん コーン こまつな もやし	626	27.5	22.9	1.8
20	金	むぎごはん	チキンカレー アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	むぎ こめ じゃがいも サラダゆ アーモンド オリーブゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	630	20.4	20.6	2.3
23	月	ピストレ	なすとトマトの スパゲッティ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	パン スパゲッティ オリーブゆ サラダゆ クルトン ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン しめじ きゃべつ きゅうり	612	20.4	22.6	2.3
24	火	ごはん	マーボーじゃがいも さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ じゃがいも サラダゆ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ グリンピース にんにく しょうが もやし こまつな	634	20.2	23.8	1.6
25	水	しょくパン	きのことチキンの クリームシチュー フレンチサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	パン じゃがいも ベシャメルソース さとう サラダゆ オリーブゆ	にんじん たまねぎ えりんぎ コーン パセリ きゅうり きゃべつ あかピーマン	645	28.2	28.8	2.7
26	木	こぎつねごはん	いなかじる ポークシュウマイ そくせきづけ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ みそ シュウマイ	こめ さとう サラダゆ じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゃべつ きゅうり しょうが	619	23.5	21.2	2.9
27	金	ごはん	とりにくの マーマレードソースかけ おかかあえ わかめからみスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ かつおぶし	こめ かたくりこ サラダゆ ごま ごまあぶら	しょうが かつ マーメイド いら たまねぎ ねぎ きゃべつ ちんげんさい もやし にんじん	644	24.1	23.5	2.8
30	月	パンズパン	ラビオリスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン しらたき ごまあぶら ドレッシング	にんじん きゃべつ たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり	639	19.8	28.6	2.3
31	火	ごはん	にくじゃが ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき とりにく	こめ じゃがいも しらたき さとう サラダゆ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり きゃべつ	629	24.4	20.2	1.9
毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます						期間平均	630	24.7	23.1	2.6
※ 食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。 ※ 5月の給食費の引き落としは 4月分と合わせて5月25日(水)になります。 ご入金には余裕をもってお願い致します。						基準値	650	27.5	18.5	2.0



太字 は安中市内で栽培された食材です。