

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人 [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				
8	木	ごはん ハヤシライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしぶんにゅう なまクリーム かいそう	こめ じゃがいも サラダゆ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	646	21.1	20.3	2.8
9	金	ごはん こしねじる レバーのあまからに ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ぶたレバー	こめ サラダゆ さとう すりごま	こんにゃく なましいたけ ねぎ ごぼう にんじん こまつな もやし	626	27.4	20.1	2.5
12	月	ロールパン スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こなチーズ	パン スパゲッティ おりーぶゆ さらだゆ アーモンド さとう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	663	25.5	24.1	2.4
13	火	むぎごはん カルビスープ かんこくふうのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご やきのり	むぎ こめ ごまあぶら さとう ドレッシング	はくさいきむち だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく たら きゅうり きゃべつ もやし	626	20.9	22.9	2.3
14	水	ココアあげパン にくだんごワンタンスープ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール サラダチーズ	パン サラダゆ さとう ワンタン ごま	にんじん はくさい もやし ねぎ たら こまつな きりほしだいこん	619	22.2	23.0	2.7
1年生 きゅうしょく スタート									
15	木	ごはん ポークカレー コーンサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも さらだゆ さとう クレープ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	725	21.4	25.7	2.2
にゅうがく・しんきゅう									
16	金	おせきはん とんじる あつやきたまご なばなのおひたし	ショア ぶたにく とうふ たまごやき	こめ ごま じゃがいも さらだゆ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい もやし なばな	582	22.3	13.9	2.7
19	月	まるパン(よこぎり) ミネストローネ コールスローサラダ ハンバーグ(デシラ)	ぎゅうにゅう ベーコン クレートソーザン ハンバーグ	パン マカロニ おりーぶゆ さらだゆ さとう	たまねぎ にんじん せろりー トマト にんにく パセリ コー ン きゃべつ きゅうり	597	26.4	24.3	3.5
20	火	はつがげんまいいり ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ さらだゆ はるさめ ごま	にんじん ねぎ ピーマン ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	633	25.9	19.7	2.3
21	水	せわりパン やきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	パン ちゅうかめん サラダゆ	きゃべつ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン もやし みかん もも れもん	609	21.3	15.8	2.4
22	木	とりめし いなかじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かまぼこ	こめ さとう じゃがいも ごま	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな きゃべつ コーン	613	22.5	21.2	2.6
23	金	ごはん さばのみそに じゃがいものなんばんに さんしょくつけ	ぎゅうにゅう さばみそに ぶたにく	こめ じゃがいも さとう サラダゆ かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン だいこん きゅうり	668	25.1	21.6	2.3
26	月	くろパン とりにくとやさいの クリームシチュー えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム ひじき	パン バター さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン もやし えだまめ	623	27.2	23.1	1.9
27	火	ごはん あじのいそペフライ ビーフンスープ おひたし おかかぶりかけ	ぎゅうにゅう アジフライ うすらたまご なると ぶりかけ	こめ サラダゆ ビーフ かたくりこ	にんじん たら ほししいたけ きゃべつ ちんげんさい もやし	627	24.6	20.0	2.3
28	水	ミニクワッサン きつねうどん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	パン パックうどん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ たら しめじ ごぼう きゃべつ きゅうり	640	22.3	25.3	5.1
30	金	ぶたどん こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ	こめ さとう おりーぶゆ	しょうが たまねぎ しらたき こまつな きゅうり きゃべつ れもん	610	25.7	20.6	2.1

**給食は、栄養バランスの
良い食事のお手本です!**

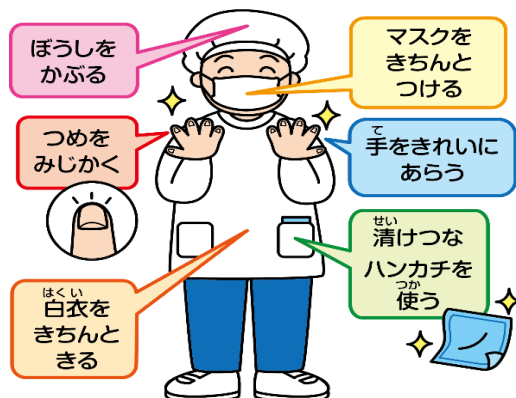
主菜 魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

牛乳 骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食 ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物 野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

きゅうしょくとうばんのみじたく



太字	は安中市内で栽培された食材です。	期間平均	632	23.9	21.4	2.6
		基準値	650	27.5	18.5	2.0

- ※ 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月の給食費の引き落としはありません。
5月 25日(火) に4. 5月の2ヶ月分が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。

