

5月 給食予定献立表

日	曜日	献立		3つの食品群			「エネルギー」	たんぱく質	しじつ	エネルギー		
		しゅしょく	のみもの	おかず (しゅさい・ふくさい)	きいろ	あか					みどり	
					ちから たいえん 力や体温に なるもの	からだ 体を つくるもの					からだのちようしをよくするもの りやうしよくやさい 緑黄色野菜	そのたの野菜果物 そのたの野菜果物
1	木	ごはん		ごぼうのシャキシャキ丼(具) くわわかめサラダ	ごはん かたくり しらたき ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう くわわかめ ツナ	にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	576	24.6	18.8	2.4
2	金	こどもの日献立 だけのごはん		あつやきたまご おひたし すまし汁 かしわもち	ごはん さとう サラダあぶら ごま	とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	にんじん みつば ごまつな	だけの ほししいたけ もやし	633	30.0	18.0	2.7
3	土	けん ぼう き ん ひ 憲 法 記 念 日										
4	日	み どり の 日										
5	月	こ ども の 日										
6	火	ふ り か え 休 日										
7	水	ココア揚げパン	ABCマカロニスープ フレンチサラダ	パン サラダあぶら グラニューとう じゃがいも だいすゆ マカロニ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	574	18.8	20.6	2.9	
8	木	とりめし(麦ごはん)	きびなごの唐揚げ きやべつの浅漬け 味噌汁	ごはん さとう だいすゆ	とりにく きびなご ぎゅうにゅう わかめ とうふ	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ	579	25.3	18.7	2.9	
9	金	はつ掛けまいい 発芽玄米入りごはん	チキンカレー 大根サラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	603	21.8	18.6	2.4	
12	月	スパゲッティナポリタン	コールスローサラダ 米粉のガトーショコラ	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	503	17.0	22.1	1.6	
13	火	ごはん	ハンバーグ(デミグラスソース) グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	623	22.1	19.5	2.6	
14	水	ジャージャー麺 (バックめん)	ナムル ミニ肉まん	めん にくまん サラダあぶら さとう ごまあぶら	ジョア ぶたにく あぶらあげ	にんじん	ねぎ もやし ほししいたけ しょうが にんにく	641	30.5	15.1	3.4	
15	木	ごはん	カレーコロッケ ごまマヨネーズ和え 味噌汁	ごはん さとう じゃがいも だいすゆ ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ	ごまつな	ねぎ キャベツ コーン	641	20.7	25.5	2.3	
16	金	ごはん	肉じゃが ひじきのピリッと漬	ごはん ごまあぶら じゃがいも しらたき さとう ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	617	24.7	18.3	1.9	
19	月	ソフトフランスパン	クリームシチュー アーモンドサラダ	パン アーモンド じゃがいも バターゆ さとう サラダあぶら	ジョア とりにく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	534	23.8	13.5	2.3	
20	火	ごはん	豚キムチ はるさめサラダ	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ごま かたくり	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ きゅうり はくさい キャベツ	512	19.6	13.8	2.2	
21	水	やき 焼そば 背割りパン	フルーツポンチ	パン めん サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん	キャベツ たまねぎ パンアップル もも	605	22.5	16.1	2.3	
22	木	ごはん	麻婆豆腐 やさしい中華和え	ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくり サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん	ねぎ きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ もやし	578	26.5	19.8	2.4	
23	金	ごはん	あじの薬味ソース 即席漬 なめこ汁	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あじ	にんじん	なめこ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	566	25.0	17.1	3.2	
26	月	コッペパン	じゃが芋とウィンナーのチリソース煮 イタリアンスープ	パン パンこ じゃがいも だいすゆ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン たまご	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	606	23.7	25.2	3.0	
27	火	わかめごはん	あつあげのそぼろ煮 枝豆サラダ	ごはん ごまあぶら さとう ごま だいすゆ かたくり	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム ひじき	にんじん えだまめ	たまねぎ コーン ほししいたけ もやし	693	25.3	20.3	2.3	
28	水	ペペロンチーノ あずきロール	フレンチサラダ	パン スパゲティ オリーブゆ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン	パプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	606	20.5	23.0	2.2	
29	木	ごはん	高野豆腐の卵とし煮 小松菜サラダ ふりかけ	ごはん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう なると こうやどうふ たまご ツナ	にんじん みつば ごまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	620	30.4	22.8	2.3	
30	金	麦ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	ジョア ぶたにく クリーム かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく キャベツ	586	18.0	13.0	2.8	
★太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。★給食費口座引き落とし日は、5月26日(月)です。4月分と同時引き落としになります。★仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。							平均	595	23.5	19.0	2.5	
							基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0	