

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」																		
		しじよく	のみもの	おかず (しじさい・ぶくさい)	きいろ ちからたいせんに 力や体温に なるもの	あか からだを つくるもの					みどり からだのちようしをよくなるもの りよけしよくやさい 緑黄色野菜	その他の野菜果物																
1	月	食パン	洋風おでん 小魚サラダ	スライスチーズ	しょうが しょうが しょうが	しょうが しょうが しょうが	しょうが しょうが しょうが	しょうが しょうが しょうが	しょうが しょうが しょうが	しょうが しょうが しょうが																		
2	火	たけのこごはん	澄まし汁 鯉の生姜煮	おひたし	ゼリー	こめ	さとう	あぶら	こま	ゼリー	とりにく	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	みつば	こまつな	たけのこ	ほししいたけ	もやし	631	34	14	3.5					
3	水	休 法 記 念 日																										
4	木	み ど り の 日																										
5	金	こ ど も の 日																										
8	月	黄粉揚げパン	ポトフ マカロニサラダ	コッパン	あぶら	じゃがいも	マカロニ	さとう	ふたにく	きなこ	ぎゅうにゅう	ツナ	ソーセージ	にんじん	いんげん	たまねぎ	キャベツ	ほししいたけ	きゅうり	604	23	31	2.8					
9	火	ごはん	八宝菜 春巻き	きゃべつ	の浅漬け	こめ	あぶら	かたくりこ	さとう	かたくりこ	さとう	ぎゅうにゅう	いか	ふたにく	えび	なると	たまご	チンゲンサイ	にんじん	しょうが	キャベツ	たまねぎ	きゅうり	ヤングコーン	675	26	23	2.1
10	水	背割りパン	焼そば ヨーグルトあえ	コッパン	めん	あぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	ヨーグルト	フレッシュチーズ	にんじん	ピーマン	キャベツ	たまねぎ	ほししいたけ	もやし	みかん	パインアップル	601	25	17	2.3						
11	木	発芽玄米入りごはん	チキンカレー コーンサラダ	はつがげんまい	じゃがいも	あぶら	さとう	カレールー	ぎゅうにゅう	とりにく	にんじん	アカピーマン	たまねぎ	しょうが	にんにく	キャベツ	グリーンピース	きゅうり	コーン	637	21	19	2.4					
12	金	ごはん	遠足汁 レバーの甘辛煮	ふりかけ	こめ	あぶら	さとう	こまあぶら	ふりかけ(のり)	ぎゅうにゅう	レバー	あぶらあげ	かぼちゃ	チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ	しいたけ	なす	ねぎ	キャベツ	もやし	601	25	16	2.7			
15	月	丸パン	鶏肉のラタトイユ ジャーマンポテト	まるパン	オリーブオイル	じゃがいも	あぶら	まろ	ぎゅうにゅう	とりにく	ベーコン	アカピーマン	トマト	パセリ	たまねぎ	にんにく	スッキーニ	なす	キウピー	605	27	24	2.8					
16	火	カレーピラフ	鶏肉とマッシュルームのドリア風 フレンチサラダ	カレーピラフ	ベジメソールソース	バター	フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう	ベーコン	とりにく	クリーム	ハム	にんじん	パセリ	たまねぎ	きゅうり	マッシュルーム	キャベツ	667	27	25	3.3						
17	水	醤油ラーメン マラーカオ	三色ナムル	マラーカオ	バックラーメン	あぶら	さとう	こまあぶら	こま	ぎゅうにゅう	わかめ	ふたにく	やし	あぶら	しょうゆ	かまぼこ	なると	にんじん	チンゲンサイ	ねぎ	もやし	コーン	659	27	22	3.6		
18	木	ごはん	コンソメスープ ハンバーグの デミグラスソースかけ グリーンサラダ	こめ	じゃがいも	デミグラスソース	さとう	オリーブオイル	ぎゅうにゅう	ベーコン	ハンバーグ	にんじん	パセリ	たまねぎ	コーン	きゅうり	キャベツ	623	22	20	2.6							
19	金	麦ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ	むぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	しょうが	かいそう	デミグラスソース	にんじん	ジョア	ふたにく	だっしふんにゅう	クリーム	かいそう	デミグラスソース	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	キャベツ	グリーンピース	きゅうり	635	21	14	3.0
22	月	チョコパン	ラビオリトマトスープ チーズサラダ	チョコパン	ラビオリ	さとう	トマトスープ	オリーブオイル	ぎゅうにゅう	ベーコン	トマト	サラダチーズ	にんじん	こまつな	トマト	キャベツ	たまねぎ	628	23	25	2.6							
23	火	豚丼	胡麻和え 美生柑	こめ	しらたき	さとう	こま	ぎゅうにゅう	ふたにく	なると	ぎゅうにゅう	こまつな	にんじん	たまねぎ	みしょうかん	しょうが	グリーンピース	もやし	キャベツ	606	26	17	2.0					
24	水	パーカーハウス	イタリアンスープ 照り焼きチキン コールスローサラダ	パーカーハウス	パンコ	さとう	オリーブオイル	ぎゅうにゅう	てりやきチキン	ベーコン	たまご	にんじん	パセリ	たまねぎ	コーン	きゅうり	キャベツ	621	25	30	3.3							
25	木	わかめごはん	黄金煮 ごまマヨネーズ和え	こめ	じゃがいも	こんやく	さとう	くろざとう	こま	ぎゅうにゅう	ふたにく	なまあげ	いと	かまぼこ	にんじん	こまつな	たまねぎ	だけのこ	キャベツ	612	22	20	2.6					
26	金	麦ごはん	カルピススープ さきいかサラダ	むぎ	こめ	こまあぶら	さとう	こま	ぎゅうにゅう	ふたにく	たまご	さきいか	にんじん	にら	キムチ	だいこん	ねぎ	ほししいたけ	しょうが	にんにく	きゅうり	613	24	20	3.1			
29	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 ブルーベリー&マーガリン	ソフトフランス	じゃがいも	あぶら	ベジメソールソース	クリームシチュー	アーモンド	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	ベーコン	にんじん	たまねぎ	コーン	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	ブルーベリー	マーガリン	626	24	24	2.4			
30	火	ごはん	肉じゃが 昆布サラダ	こめ	じゃがいも	しらたき	さとう	あぶら	こまあぶら	ぎゅうにゅう	ふたにく	なまあげ	くわ	わかめ	ツナ	にんじん	いんげん	たまねぎ	キャベツ	615	24	19	2.2					
31	水	スパゲッティ ミートソース パンズパン	カラフルサラダ	パンズパン	あぶら	スパゲッティ	オリーブオイル	マリナソース	わらうごまドレッシング	ぎゅうにゅう	ふたにく	パルメザンチーズ	にんじん	ピーマン	アカピーマン	たまねぎ	しょうが	にんにく	きゅうり	キャベツ	コーン	664	26	24	2.1			
★ 太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。							平均	628	25.1	21.7	2.7																	
★ 給食費口座引き落とし日は、5月25日(木)です。4月分と同時引き落としになります。							基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0																	
★ 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。