



日	曜日	しゅしょく 主食	のみ もの	副食(おかず) しゅじょう 副食・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		1人 1食 [kcal]	たん ぱく [g]	しじ つ [g]	食塩 相当 量 [g]
					ねつやちからになる		ちやくになる		からだのちようしをととのえる					
					たんずいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
1	木	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげとぶたにくの みそいため ハンサンスー	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ だいのこ ながねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	587	24.4	19.4	2.3
2	金	かつおごはん	ぎゅう にゅう	けんちんじる かみかみあえ クリームソーダふうゼリー	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごま ごまあぶら	かつお ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが ごぼう こんにやく だいたいこ ながねぎ きゅうり きりぼしだいこん	598	23.6	17.4	2.8
7	水	ハ十八夜メニュー まっちゃんこ あげパン	ぎゅう にゅう	ワンタンスープ コールスローサラダ	パン さとう ワンタン	あぶら ドレッシング	きなこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり たまねぎ	590	23.7	22.7	2.1
8	木	ごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス えだまめとコーンのサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	619	20.6	22.5	2.3
9	金	遠足マラソン応援メニュー ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのみそかけ とおあじじる ごまあえ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ こまつな にんじん	なす しいたけ ながねぎ もやし	586	29.0	18.9	2.5
12	月	くろパン	ぎゅう にゅう	すいとん えだまめサラダ	パン すいとん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ながねぎ ほししいたけ もやし えだまめ	605	25.9	16.6	2.2
13	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグ・おろしソース かみなりじる いそあえ	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ にんにく ごぼう こんにやく ながねぎ もやし キャベツ	606	25.0	20.5	2.3
14	水	ジャージャーめん (パックめん) マラーカオ	ジョア	やさいのちゅうかあえ	ちゅうかめん さとう マラーカオ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ジョア	にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ きゅうり もやし たまねぎ	633	27.1	16.0	3.0	
15	木	とりめし	ぎゅう にゅう	なまあげのそぼろに からしあえ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりにく なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが えだまめ ほししいたけ キャベツ もやし	659	32.2	24.8	2.5
16	金	たかききどん	ぎゅう にゅう	ごまマヨネーズあえ ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ だいのこ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	602	24.5	19.4	2.2
19	月	ツイストパン	ぎゅう にゅう	パンネのクリームに フレンチサラダ	パン パンネ さとう	バター オリーブゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あかピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ	609	27.4	21.9	2.2
20	火	ごはん ふりかけ	ぎゅう にゅう	こもちししゃもフリッター はるさめスープ こまつなのおひたし	ごはん はるさめ	あぶら ごま	ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ こまつな	ほししいたけ キャベツ もやし	604	22.9	21.9	2.4
21	水	パンにはさんでたべてね やきそば せわりパン	ぎゅう にゅう	フルーツポンチ	ちゅうかめん パン マスカットゼ リー	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン もも	595	22.7	16.8	2.2
22	木	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボーとうふ こまつなとぎゅうりの ちゅうかあえ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	ながねぎ だいのこ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり	599	27.2	22.8	2.2
23	金	わかめごはん	ぎゅう にゅう	じゃがいものしょうがに てっこつサラダ	ごはん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えだまめ きりぼしだいこん	592	24.3	18.0	2.7
26	月	コッペパン チョコクリーム	ぎゅう にゅう	とりにくのラタトゥイユ ポテトサラダ	パン じゃがいも	オリーブゆ ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	きピーマン あかピーマン トマト にんじん	たまねぎ スウィート なす きゅうり	585	28.5	24.2	2.3
27	火	ごはん	ぎゅう にゅう	カツオカツ・バックソース とりじる キャベツのおかかあえ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	カツオ とりにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ もやし	603	25.0	19.3	2.6
28	水	ペペロンチーノ ゆめロール	ぎゅう にゅう	こまつなサラダ みしょうかん	スパゲッティ パン さとう	オリーブゆ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン みしょうかん	591	22.8	22.4	2.6
29	木	はつがげんまい ごはん	ジョア	チキンカレー だいこんサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ツナ	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが りんご たまねぎ だいこん きゅうり	586	22.8	13.0	2.3
30	金	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのオーロラソース えのきとあぶらあげのみそしる そくせきづけ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ながねぎ キャベツ	607	27.5	19.0	3.0

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ 本学の食材は安中市産です。

★ 《給食費について》5月の引き落としは、4月分と合算した2か月分の引き落としになります。

5月の引き落とし日は5月26日(月)です。口座の確認をお願いします。

月平均	603	25.4	19.9	2.4
基準値	650	27.5	18.5	2.0



ハ十八夜とは？ ～今年は5月1日です～

みなさんは、『ハ十八夜』を知っていますか？ ハ十八夜とは、立春から数えて八十八日目のことを言います。ハ十八夜は霜がなくなる安定した天候になる時期でもあり、春から夏になる頃目として昔から重要とされてきました。ハ十八夜に摘まれた新茶は、栄養価が高いとされており、昔から長生きの縁起物とされていたそうです。

