



5月 予定献立表



日	曜日	主食	飲み物	副食 主菜・副菜・汁もの	体をつくるもと(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもと(黄)		エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
					1群 たんぱく質 魚・肉・卵 大豆	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 カロテン 緑黄食野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂			
1	水	チキンとパンネのクリームに	牛乳	アスパラサラダ まっちゃんパン <small>「八十八夜」新茶のきせつです</small>	とうにゅう とり肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう あまなっとう マカロニ	こめ油 煎-ブ油 豆乳パター	611 682	24.5 26.9	2.1 2.5
2	木	たけのこごはん(安中米)	牛乳	かぶとのかたちハンバーグ うめのかおりサラダ マダイのすまし汁 <small>マダイ入りつみれ小学校ひとり1こ中学校ひとり2こはいています</small>	ぶた肉 とり肉 かつおぶし マダイ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	たけのこ だいこん きゅうり うめ ねぎ	こめ さとう	こめ 煎-ブ油 豆乳パター	522 679	21.7 28.2	3.4 4.5
7	火	ごはん(安中米)	牛乳	カルピススープ(卵なし) ぎょうざ(小1・中2) パンパンジーサラダ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり にんにく	こめ さとう	こめ油 ごま	550 733	26.1 31.8	2.2 2.6
8	水	せわりコッパパン	牛乳	ソースやきそば フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし パイン みかん もも	パン ちゅうかめん	米ぬか油	569 699	23.4 28.0	2.2 2.8
9	木	ごはん	フッシュリアン	さばのしおやき きりぼし大根のごまあえ キャベツととうふのみそしる	さば みそ とうふ 油あげ みそ	ショア	こまつな にんじん	もやし きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう	ごま	510 659	27.7 33.2	2.2 2.6
10	金	きなこあげパン	牛乳	いかくんサラダ ワンタンスープ	きなこ いか ぶた肉	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり しょうが もやし たまねぎ ねぎ	パン さとう ワンタんかわ	米ぬか油 ごま油	587 706	25.2 29.7	2.6 3.2
13	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ポークしゅうまい(小1・中2) はるさめサラダ	どうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	米ぬか油 ごま油 ごま	584 720	26.1 31.1	1.8 2.4
14	火	ごはん(安中米)	牛乳	生あげのそぼろに キャベツのしおこんぶあえ 手作りふりかけ	なまあげ ぶた肉 かつおぶし	牛乳 こんぶ しらす 青のりのり	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ キャベツ	こめ さとう かたくりこ	ごま	598 701	29.8 33.3	1.8 2.0
15	水	せわりコッパパン	牛乳	スラッピージョー 新じゃがポトフ メロン	ぶた肉 だいず ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ メロン	パン さとう じゃがいも	豆乳パター 煎-ブ油	586 706	27.2 31.8	2.5 3.2
16	木	ごはん	牛乳	マスのみそマヨネーズやき くわかめのきんぴら いなかじる	ます みそ さつまあげ 生あげ	牛乳 くわかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま 米ぬか油	554 692	24.8 29.5	2.1 2.7
17	金	ゆめロール	牛乳	コーンチャウダー ツナとえだ豆のサラダ	とり肉 ベーコン 豆乳 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり えだまめ	パン じゃがいも さとう	豆乳パター 煎-ブ油 米ぬか油	623 763	26.8 31.5	2.3 2.8
20	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうサラダ	とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ りんご ごぼう キャベツ えだまめ にんにく	むぎ こめ じゃがいも さとう	米ぬか油 ごま油 マヨネーズ ごま	642 762	25.5 28.8	2.5 2.9
21	火	ごはん(安中米)	牛乳	新じゃがいものにも あじのカレーやき キャベツときゅうりのあさづけ	ぶた肉 生あげ アジ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり さやえんどう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	米ぬか油 ごま	537 676	26.2 31.3	1.8 2.1
22	水	バックうどん	マスコップ	わかめうどんのしる たけのこ大豆のかきあげ キャベツのおかかあえ	とり肉 だいず かつおぶし	ショア わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん	なたね油	557 676	21.7 25.8	2.4 2.8
23	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のうめソースあえ ひじきのピリッとサラダ わかめスープ	ぶた肉 みそ ツナ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ ねぎ うめ	こめ さとう	ごま油 ごま	536 669	26.9 30.9	2.5 3.1
24	金	黒パン	牛乳	チキンのこうそうパンこやき ポテトサラダ ABCマカロニスープ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 青のり	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	煎-ブ油 豆乳パター	598 736	26.2 32.2	2.3 2.7
27	月	ごはん	牛乳	とりごぼうごはんのく ごまマヨネーズあえ 新玉ねぎのみそしる	とり肉 かまぼこ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく コーン キャベツ たまねぎ さやえんどう	こめ さとう	米ぬか油 マヨネーズ ごま	565 672	24.2 27.1	2.7 2.9
28	火	ごはん(安中米)	牛乳	ソースかつおカツ にらのごまあえ キャベツのとんじる	かつお みそ ぶた肉	牛乳	にら にんじん	もやし キャベツ ねぎ こんにゃく しょうが	こめ パン さとう	なたね油 ごま ごま油	599 716	22.5 24.6	2.4 3.1
29	水	まるぎりパン	ジョーリンズ	ハンバーグのデミソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	ぶた肉 とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	オレンジ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ 白いんげん	米ぬか油	560 704	22.0 27.1	3.0 3.8
30	木	ごはん	牛乳	ホイコーロー レバーのカレーあげ 油あげともやしのナムル	ぶた肉 レバー みそ あぶらあげ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ ねぎ たけのこ しょうが もやし	こめ さとう	ごま油 ごま	546 693	24.8 29.8	1.7 2.2
31	金	キャベツ入りナポリタン	牛乳	イタリアンサラダ キャラメルスコーン 中学校のみヨーグルト	とうにゅう ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん あかピーマン きいろピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	こむぎ こ 煎-ブ油 さとう	米ぬか油 煎-ブ油	585 679	22.6 26.9	2.1 2.5

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです
 ○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー:650Kcal、たんぱく質:21~32g、塩分2g未満 下(中学生) エネルギー:830Kcal、たんぱく質:27~41g、塩分:2.5g未満
 東横野のおかべさん 秋田梅枝 小日向の梅本さん 新郷の郷土さん
 毎日の給食をしょうがいしていきましょー 期間平均