

令和7年度



5月 予定献立表

安中市松井田学校給食センター
給食回数 20回

日	曜日	主食	飲み物	副食	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)
				主菜・副菜・汁もの	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	木	さくらごはん	牛乳	こどもの日の行事食 たけのこごはんの具 かぶとのかたちハンバーグ さわにわん ミニかしわもち ごはんにまぜてくばりましょう	とり肉 油あげ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう	たけのこ えのきたけ だいこん ごぼう	こめ さとう かしわもち		604	23.6	2.8
2	金	ひじきの わふう スパゲッティ	牛乳	アスパラサラダ まっちゃむしパン せんざりやさいのすましじる 中学のみ <八十八夜> 新茶の きせつです	とり肉 ツナ 油あげ とうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン アスパガス	キャベツ コーン	パゲッティ さとう こめ あずき	あぶら	656	26.9	2.2
7	水	せわり コッペパン	牛乳	ソースやきそば ごぼうサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん えだまめ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ごま油 ごま	610	24.6	2.4
8	木	ごはん	牛乳	チキンソテーのうめソースかけ キャベツの塩こんぶあえ とおおしじる 5/11安中遠足マラソン と: とうなす(かぼちゃ) お: オニオン あ: あぶらあげ し: しいたけ	とり肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま	567	26.7	2.5
9	金	ココアあげパン	牛乳	イタリアンサラダ(チーズ入り) ワンタンスープ	ベーコン ウィンナー ぶた肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが はくさい ねぎ	パン さとう じゃがいも ワンタンのか	あぶら ドレッシング ごま油	589	22.9	2.4
12	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー(乳なし) コーンサラダ ヨーグルト	とり肉 とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが りんご きゅうり にんにく キャベツ コーン	麦 こめ じゃがいも さとう	あぶら	635	27.0	2.6
13	火	わかめごはん (安中米)	牛乳	新じゃがいものそぼろに 子もちししゃもの七味やき キャベツのあさづけ (小1こ・中2こ)	ぶた肉 生あげ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	589	24.3	2.5
14	水	コッペパン いちごジャム	牛乳	マスのマリネ マセドアンサラダ ABCマカロニスープ	マス だいず ベーコン	ジョア	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら	619	24.9	2.3
15	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のうめソースあえ にら入りごまあえ いなかじる	ぶた肉 みそ 生あげ	牛乳	にら にんじん	うめ キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	ごま	556	28.4	2.2
16	金	ゆめロール	牛乳	オムレツのデミグラスソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	たまご ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ 白いんげん豆 じゃがいも	あぶら	613	23.7	2.7
19	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えびしゅうまい(小1こ・中2こ) わかめサラダ	とうふ ぶた肉 みそ えび	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	603	27.4	2.8
20	火	ごはん (安中米)	牛乳	マスのみそマヨネーズやき 切りぼし大根のふくめに キャベツのとんじる	マス みそ さつまあげ 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん しらたき キャベツ ねぎ こんにゃく しょうが	こめ さとう	あぶら ごま油	616	26.3	1.7
21	水	バックうどん	牛乳	わかめうどんのしる なの花かきあげ スタミナサラダ	とり肉 ぶた肉	小: ジョア 中: 牛乳 わかめ	にんじん なのはな	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング	591	27.1	2.3
22	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチどんぐり ぎょうざ(小1こ・中2こ) はるさめサラダ	ぶた肉 みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま	554	23.7	2.1
23	金	黒パン	牛乳	クラムチャウダー(乳あり) チキンの香草パンこやき えだまめサラダ	あさり ベーコン みそ とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン じゃがいも パンこ さとう	バター 煎-ブ油 あぶら	561	27.9	2.3
26	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 大豆とチキンのサラダ	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり	むぎ こめ さとう	あぶら ごま油	598	26.4	2.3
27	火	ごはん (安中米)	牛乳	アジのねぎソースかけ くきわかめのきんぴら 新たまねぎのみそ汁	あじ さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやえんどう	ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごま油	581	23.8	2.9
28	水	ツナとパンネ のトマトに	牛乳	フレンチサラダ コーヒーむしパン	ツナ ベーコン ハム 豆乳	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ にんにく	マカロニ さとう こむぎこ	あぶら 煎-ブ油	667	25.4	3.0
29	木	ごはん	牛乳	カルピススープ(卵いり) ショーロンボー こまつなナムル	ぶた肉 たまご みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい だいこん ねぎ しょうが しいたけ にんにく キャベツ	こめ さとう	ごま油 ごま	555	23.6	2.3
30	金	せわり コッペパン	牛乳	スラッピージョー(乳なし) 新じゃがポトフ 小玉すいか	ぶた肉 だいず ウィンナー	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ すいか	パン パンこ さとう じゃがいも	豆乳 煎-ブ油 あぶら	581	26.6	2.6
○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: 616Kcal、たんぱく質: 20～31g、塩分2g未満 下(中学生) エネルギー: 819Kcal、たんぱく質: 27～41g、塩分: 2.5g未満													
安中産 小日向地区 新堀の 細矢さん 秋間梅林 ホームページのURLが変わりました。 毎日の給食を しょうかい しています													
597 25.5 2.4 744 30.4 3.0													

○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: 616Kcal、たんぱく質: 20~31g、塩分2g未満
下(中学生) エネルギー: 819Kcal、たんぱく質: 27~41g、塩分: 2.5g未満

安中産

小日向
地区新堀の
細矢さん

秋間梅林

もホームページのURLが変わりました。

毎日の給食を
しょうかい
しています期間
平均597 25.5 | 2.4 || 744 | 30.4 | 3.0 |