



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 緑黄色野菜	4群 ビタミン 淡色野菜・きのこ くもの	5群 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 脂質 油脂				
1	金	きなこあげパン	牛乳	コールスローサラダ 肉だんごスープ ヨーグルト	きな粉 ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	はくさい しいたけ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう はるさめ	あぶら	629 752	25.3 29.5	2.5 3.1	
7	木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー てっこっチーズサラダ ナタデココ入りオレンジゼリー	とり肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん こまつな トマト	しょうが たまねぎ りんご にんにく 切りほしだいこん えだまめ カブ	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま油 ごま	672 824	26.4 30.3	2.5 2.9	
8	金	森と海の クリーム パグェティ	牛乳	とおおしサラダ まっちゃんパン <small>5/10安政遠足マラソン と: トマト お: オニオン(たまねぎ) あ: アスパラガス し: シーチキン <5月2日は八十八夜> 新茶のおいしいきせつです</small>	いか ほたて あさり ツナ 豆乳	牛乳 生クリーム	パセリ アスパラガス トマト	ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ コーン	パグェティ さとう 米粉 あずき	油 バター	684 798	22.8 25.6	1.6 2.2	
11	月	ごはん	牛乳	スタミナやき肉 はるさめサラダ わかめスープ <small>くぼりかた・たべかた ①ごはんを具をまぜて、 お血によります。 ②オムライスシートを ごはんのにせませ。 ③ケチャップでお絵かき してたべてね。</small>	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし ねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごま油 ごま	560 697	22.8 26.2	2.5 2.9	
12	火	ごはん	牛乳	チキンライスの具 オムライスシート・パグェティ やさしいチャウダー <small>♪おえかき給食♪ケチャップでお絵かきしよう</small>	とり肉 たまご ベーコン みそ ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも	油 バター	579 707	23.6 26.9	2.3 2.5	
13	水	せわり コッパパン	牛乳	スラッピージョー おからサラダ ABCマカロニスープ <small>はさんでたべよう</small>	ぶた肉 だいず おから ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう マカロニ パンこ	豆乳 油 バター	632 759	27.7 32.5	2.8 3.4	
14	木	ごはん (安中米)	牛乳	マスのポンずしょうゆかけ くきわかめのきんぴら キャベツとんじる	マス さつまあげ ぶた肉 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ ねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま油	545 686	24.4 28.9	1.8 2.2	
15	金	カレー やきそば	牛乳	ごぼうサラダ しゅうまいまん <small>ふつろ生地に しゅうまいが入っています 給食センター手づくり♪</small>	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう えだまめ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	油 ごま油 マネズ ごま	664 711	23.2 24.8	2.6 2.7	
18	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ぎょうざ(小1こ・中2こ) キャベツのナムル	どうふ ぶた肉 みそ	牛乳	にら こまつな にんじん	ねぎ たけのこ しょうが しいたけ キャベツ にんにく	こめ さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	598 778	26.8 32.4	2.1 2.4	
19	火	ごはん (安中米)	牛乳	あげじゃがいものそぼろに こまつなサラダ 手づくりふりかけ	ぶた肉 生あげ ツナ かつお節	牛乳 ジャコ 青のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ レモン	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	油 ごま	584 719	23.2 26.5	1.5 1.8	
20	水	バックうどん	フッレ レシ ョ ン ア	五目うどんのしる ちくわのいそべあげ(小1こ・中2こ) チンゲンサイのごまこうじあえ	とり肉 油あげ ちくわ	ジョア あおのり	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	ねぎ えのきだけ しいたけ キャベツ	うどん こむぎこ	油 ごま	556 728	27.7 35.4	2.9 4.1	
21	木	ごはん	牛乳	ぶた肉のうめソースあえ 油あげともやしのナムル とうふとわかめのみそしる	ぶた肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	うめ もやし だいこん ねぎ	こめ さとう	ごま油 ごま	557 693	29.5 34.0	2.4 2.9	
22	金	コッパパン チョコ大豆クリーム	牛乳	ツナとチーズの玉子焼き マカロニサラダ コンソメスープ	たまご ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう マカロニ チョコ大豆クリーム	油	617 734	22.7 27.3	2.5 3.2	
25	月	ごはん	牛乳	とりごぼうごはんのぐ ごまマヨネーズあえ 新たまねぎのみそしる <small>まぜてくばろう</small>	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 こんにゃく ごぼう キャベツ コーン たまねぎ	こめ さとう	油 ごま	566 707	24.1 27.6	2.7 2.9	
26	火	ごはん (安中米)	牛乳	さばのみそに 切りほし大根のごまあえ とりのつみれじる	さば みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが もやし 切りほしだいこん だいこん ねぎ	こめ さとう	ごま	607 768	25.3 30.0	2.1 2.5	
27	水	ツイストロール	いち ョ コ ア	クリスピーいそせんチキン フレンチサラダ トマトスープ <small>いそべせんべいの "のみみ"を衣にした からあげです♪</small>	とり肉 ハム ベーコン ひよこまめ	ジョア	にんじん トマト	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	パン こむぎこ いそべせんべい さとう マカロニ	油	605 714	22.5 26.4	2.8 3.0	
28	木	ごはん	牛乳	カルピススープ(卵入り) ショーロンポー しらたきのごまサラダ <small>5月29日は「こんにゃくの日」です。今日のしらたきは、群馬県からプレゼントしていただきました。かんしゃの気持ちをこめて、おいしくいただきます。</small>	ぶた肉 たまご みそ	牛乳	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ しいたけ しらたき しょうが キャベツ もやし	こめ さとう	ごま油 ごま	537 665	24.7 28.5	2.3 2.6	
29	金	ミート鉄 パグェティ	牛乳	コーンサラダ フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 レバー	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも	パグェティ さとう	油 豆乳 バター	625 709	25.2 28.6	1.7 1.8	

○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 たまねぎ きゅうり

安中米 トマト うめ 磯部せんべい

毎日の給食を
しょうかい
しています

期間
平均

601 24.9 2.3
731 29.0 2.7