



# 5月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗きましょう！

(給食日数：21日)  
安中市立秋間小学校

日	曜日	こんだてめい			あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しじふ [g]	えんぶん [g]	
		しゅしょく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート	ちやくをつく	からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる					
						いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの						
1	水	スパゲッティ ナポリタン くろぱん	ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム パルメザンチーズ ツナ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ <b>きゅうり</b>	スパゲッティ くろぱん あぶら クルトン ドレッシング	656	25.5	21.9	2.5	
		<b>こどもの日こんだて</b>											
2	木	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	すましじる うめマヨネーズあえ こどものひデザート	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ みすな ほししいたけ キャベツ <b>うめ</b>	ごはん さとう あぶら マヨネーズ ごま デザート	598	21.3	19.6	2.8	
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんぐり ハンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にら にんじん	しょうが にんにく キャベツ <b>ねぎ</b> もやし キムチ <b>きゅうり</b> とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	597	24.8	17.4	2.5	
		<b>八十八夜 新茶 こんだて</b>											
8	水	まっちゃんこ あげパン	ぎゅうにゅう	ワントンスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん	キャベツ <b>ねぎ</b> <b>きゅうり</b> とうもろこし	ツイストパン あぶら さとう ワントン ドレッシング	608	23.7	21.5	2.3	
9	木	はつがげんまいいり ごはん	ジョア	チキンカレー あんにとろろ	ジョア とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パインアップル	はつがげんまい こめ じゃがいも あぶら	628	17.8	12.2	2.1	
		<b>遠足マラソンおうえんこんだて</b>											
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに とおあしじる あきまのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう さばのみそに あぶらあげ	かほちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ <b>なす</b> もやし <b>うめ</b>	ごはん ごまあぶら	599	25.8	19.9	2.8	
13	月	こめっこパン	ぎゅうにゅう	とりにくのラタトゥイユ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キビーマン アカビーマン	たまねぎ にんにく <b>スッキーニ</b> <b>なす</b> <b>トマト</b> パセリ	こめっこパン オリーブゆ じゃがいも あぶら	603	31.2	20.5	2.8	
14	火	とりめし (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	かみなりじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> キャベツ とうもろこし	むぎ こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま マヨネーズ	621	24.1	20.5	2.6	
15	水	ジャージャーめん マーラーカオ	ぎゅうにゅう	いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こまつな にんじん	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ	めん さとう マーラーカオ あぶら ごまあぶら	615	27.4	23.8	2.8	
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものそばろに きりほしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん いんげん こまつな	ほししいたけ きりほしだいこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごま かたくりこ	589	23.4	17.4	1.5	
17	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく <b>きゅうり</b> キャベツ	むぎ こめ じゃがいも あぶら さとう オリーブゆ	658	21.1	23.8	2.2	
20	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ だいず はるさめ パルメザンチーズ	にんじん えだまめ アカビーマン	たまねぎ にんにく しょうが <b>トマト</b> <b>きゅうり</b> キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	592	27.4	24.4	2.2	
21	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん にら	キムチ だいこん <b>ねぎ</b> しょうが にんにく ほししいたけ <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	むぎ こめ さとう ドレッシング	601	21.3	21.8	2.8	
22	水	やきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	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 <b>きゅうり</b>	めん コッペパン あぶら マカロニ マヨネーズ	609	24.8	23.0	2.9	
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフリッター とんじる おかかあえ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ <b>キャベツ</b> もやし	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく	635	25.1	24.6	2.0	
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものしょうがに だいこんサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ	にんじん いんげん	たまねぎ もやし しょうが だいこん <b>きゅうり</b>	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	586	23.9	17.3	1.8	
27	月	パーカーハウス	ぎゅうにゅう	メンチカツ ポトフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ	にんじん いんげん	たまねぎ <b>キャベツ</b> しめじ <b>きゅうり</b>	パーカーハウス あぶら じゃがいも ドレッシング	637	24.1	30.5	3.2	
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバのぐ トックいりスープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たけのこ ごぼう もやし	ごはん さとう しらたき ごまあぶら もち ごま	610	25.9	20.1	1.6	
29	水	けんちんうどん まるパン	ぎゅうにゅう	ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ ヨーグルト	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b> たまねぎ レモン	まるパン うどん さといも あぶら さとう	604	29.6	15.2	3.2	
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなす やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ピーマン	<b>なす</b> <b>ねぎ</b> もやし しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ <b>きゅうり</b> たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	603	26.9	19.8	2.3	
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンのあきまのうめソース ごじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず とうふ	にんじん	しょうが <b>うめ</b> ねぎ ごぼう しめじ <b>きゅうり</b> <b>キャベツ</b>	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら	612	27.8	20.0	2.7	
							<b>地場産食材 本字</b> はJA碓氷安中		(月平均)	612	24.9	20.7	2.5
									(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

※5月分の給食費は、4月分と合算した2ヶ月分の引落とします。  
引落日は、**5月27日(月)**になります。口座の確認をお願いします。

♪ 秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪