

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			1人分 [kcal]	たん ぱく 質[g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
1	水	くろパン こどもの日メニュー	ポークビーンズ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいす こなチーズ	パン ジャがいも さとう サラダゆ アーモンド おりーぶゆ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ トマトみずに きゃべつ きゅうり	599	26.8	25.5	2.0
2	木	ごはん	こんさいいりイワシフライ からしあえ まだいのつみれじる こどものひせりー	ぎゅうにゅう いわしフライ つみれ とうふ かまぼこ	こめ サラダゆ	きゃべつ ちんげんさい もやし にんじん ねぎ	623	23.9	17.8	2.3
7	火	ごはん	ごぼうのシャキシャキに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チーズ	こめ しらたき ごま さとう ごまあぶら おりーぶゆ	ごぼう にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり れもんかじゅう	621	24.3	21.9	2.0
8	水	スパゲッティ ナポリタン	シーザーサラダ レモンマフィン	ぶたにく ハム こなチーズ ぎゅうにゅう かつおフレーク	スパゲッティ おりーぶゆ クルトン ドレッシング レモンマフィン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゃべつ きゅうり	581	23.2	23.4	2.1
9	木	むぎごはん とおあしマラソンおうえんメニュー	カルピススープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	はくさいキムチ しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん いら ほししいたけ もやし ちんげんさい	619	21.7	24.7	2.6
10	金	ごはん	ぶたにくのうめみそかけ いそあえ とおあしじる	ショア あぶらあげ ぶたにく のり	こめ ごまあぶら さとう	かほちゃ なす たまねぎ なましいたけ ねぎ うめじゃむ こまつな もやし きゃべつ にんじん	571	25.9	14.0	2.7
13	月	こめっこぱん	きのことチキンの クリームシチュー こざかなサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう とりにく べーこん ちりめんじゃこ	パン ジャがいも ベシャメルソース サラダゆ ごまあぶら	にんじん たまねぎ えりんぎ コーン ばせり こまつな きゃべつ みしょうかん	601	28.3	24.7	2.6
14	火	えだまめごはん	ポークシュウマイ ごまあえ いなかじる	ぎゅうにゅう シュウマイ なまあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう ジャがいも こんにゃく	えだまめ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	603	22.3	19.5	3.2
15	水	ジャージャーめん (バックめん)	バンバンジーあえ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう サラダチキン ヨーグルト	ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら びーふん ドレッシング	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり にんじん	613	28.5	18.0	3.0
16	木	ごはん	タラのやくみソースかけ アーモンドあえ きりぼしだいこんと あぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき とうふ あぶらあげ	こめ サラダゆ さとう ごまあぶら アーモンド	ねぎ しょうが きゃべつ こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん たまねぎ	608	27.2	19.3	2.4
17	金	わかめごはん	あつあげのそぼろに ごまマヨネーズあえ	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かまぼこ	こめ さとう かたくりこ サラダゆ マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ こまつな きゃべつ コーン	645	26.0	26.7	2.7
20	月	コッペパン	イカいりやきそば フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あおのり なまクリーム クリームチーズ	パン やきそばめん サラダゆ	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし びーまん ほししいたけ みかん パイン もも	604	21.5	23.6	1.7
21	火	ごはん	とりからあげの マーマレードソース ワカメのからみスープ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ けすりぶし	こめ かたくりこ サラダゆ ごま ごまあぶら	しょうが マーマレード いら たまねぎ ねぎ きゃべつ ちんげんさい もやし にんじん	650	24.1	23.5	2.8
22	水	バンズパン	あんなかやさいの ラタトゥイユ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン おりーぶゆ ごまあぶら ドレッシング	たまねぎ にんにく トマト ずッキーに なす きびーまん あかびーまん ごぼう だいこん きゅうり にんじん	615	25.6	24.1	2.0
23	木	はつがげんまい いりごはん	チキンカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム	はつがげんまい ジャがいも カレールー サラダゆ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり	619	21.4	19.3	2.6
24	金	ごはん	なすいりマーボーあつあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが なす ねぎ えりんぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり にんじん	616	24.5	22.1	2.0
27	月	ゆめロール	ごもくにこみうどん スタミナサラダ ジャム&マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	パン デミウどん ごま さとう ごまあぶら いちごジャム マーガリン	にんじん ねぎ いら ほししいたけ えのきたけ にんにく コーン きゃべつ きゅうり	604	26.3	24.2	3.6
28	火	ごはん	さばのみそに いそに あさづけ	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく ひじき あぶらあげ	こめ さとう サラダゆ ごま	にんじん つきこん コーン きゃべつ だいこん きゅうり	608	25.5	21.3	2.3
29	水	きなこあげパン	ポトフ いかくんサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー いかくんせい	パン サラダゆ さとう ジャがいも おりーぶゆ	にんじん たまねぎ きゃべつ さやいんげん しめじ だいこん きゅうり せろりー	633	26.3	26.7	2.8
30	木	ごはん	ぶたキムチいため こまつなサラダ えだまめいりたまごやき	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおフレーク たまごやき	こめ ごまあぶら さとう おりーぶゆ	しょうが にんにく ねぎ はくさいキムチ にんじん きゃべつ もやし いら こまつな きゅうり れもんかじゅう	618	26.9	21.8	2.5
31	金	ごはん	にくじゃが きりぼしとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき	こめ ジャがいも しらたき さとう サラダゆ ごまあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり	623	24.8	19.3	2.0
						期間平均	613	25.0	22.0	2.5
						基準値	650	27.5	18.5	2.0

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます

※ 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月の給食費の引き落としは 4月分と合わせて5月27日(月)になります。
ご入金は余裕をもってお願い致します。



本字 は安中市内で栽培された食材です。