

# 5月 給食予定献立表

日	曜日	献立		3つの食品群				「エネルギー」	たんぱく質「g」	しじつ「g」	えんぶん「g」	
		しゅしょく	のみもの	おかず (しゅさい・ふくさい)	きいろ	あか	みどり					
					ちから ないたんぱく やや体温に なるもの	からだ 体を つくるもの	からだのちょうしをよくするもの 緑黄色野菜 きのこ類					
1	水	背割りパン	ショア 焼そば	コッパン めん あぶらドレッシング	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ショア	にんじん ビーマン パプリカ	キャベツ しいたけ もやし	548	24	20	2.5	
2	木	たけのこごはん	澄まし汁 いわしの生姜煮 おひたし ゼリー	こめ さとう あぶら こま ゼリー	とりにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ いわし	にんじん みつば こまつな	たけのこ しいたけ もやし	631	34	14	3.5	
3	金	憲法記念日										
4	土	みどりの日										
5	日	こどもの日										
6	月	ふりかえり日										
7	火	ごはん	八宝菜 春巻き	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく えび なたこ たまご	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり レモン	645	24	21	1.9	
8	水	ソフトフランス	鶏肉のラタトイユ ジャーマンポテト	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	アカピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく スキニーチーズ キーマン	605	27	24	2.8	
9	木	こぎつねごはん	けんちん汁 シウマイ さわやかサラダ	ごはん さといも あぶら こんにやく ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ とりにく シウマイ ちくわ あぶらあげ	にんじん	キャベツ しいたけ だいこん ごぼう	606	25	22	2.9	
10	金	安政遠足マラソンに ごはん	遠足汁 とりのからあげ コーンサラダ	ごはん あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	かぼちゃ オクラ あかピーマン	しいたけ ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ グリンピース きゅうり	620	21	19	2.4	
13	月	こめっこパン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	パン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	664	24	24	2.6	
14	火	ごはん	ぶたにくのみそかけ はるさめスープ おかか和え	ごはん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たら チンゲンサイ	キャベツ もやし しいたけ	573	27	19	2.3	
15	水	ジャージャーめん マーラーカオ	わかめサラダ	マーラーカオ めん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	チンゲンサイ	ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ	601	27	21	3	
16	木	ごはん	わかめのみそしる 登壇ハンバーグのきのこソースかけ 切り干しだいこんのごまマヨネーズサラダ	ごはん パター さとう こま マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ハンバーグ クリーム とりにく のり	にんじん	ねぎ しめじ マッシュルーム だいこん きゅうり はくさい	701	29	26	2.9	
17	金	発芽玄米入りごはん	チキンカレー カラフルサラダ	はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう カレールードレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん アカピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ グリンピース きゅうり コーン	583	20	17	2.5	
20	月	ココアあげパン	ポトフ フレンチサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく	にんじん さやいんげん パプリカ	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	613	22	25	2.7	
21	火	ごはん	やさいのみそしる さけしょうゆフライ ごまあえ	ごはん さつまいも こんにやく あぶら こま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう もやし	631	27	17	2.1	
22	水	食パン	パンネのクリーム煮 じゃこサラダ スライスチーズ	ぱん パンネ パター マヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう クリーム パーコン とりにく じゃこ チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	694	33	30	2.9	
23	木	ごはん	あじの薬味ソース なめこ汁 そくせき漬	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あじ	にんじん	なめこ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	566	25	17	3.2	
24	金	わかめごはん	黄金煮 ごまマヨネーズ和え	こめ じゃがいも こんにやく さとう こま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かまぼこ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ コーン	612	22	20	2.6	
27	月	背割りコッパン	ポークビーンズ フルーツのクリーム和え	ぱん じゃがいも マリナソース さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく ホイップ チーズ	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ しょうが にんにく みかん パインアップル	696	28	30	1.8	
28	火	豚キムチ丼	にらまんじゅう パンサンスー	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ハム たまご にらまんじゅう	にんじん たら	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい きゅうり キャベツ	662	22	24	2.3	
29	水	ロールパン	トンソスパグティアー フレンチサラダ	ぱん スパグティ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ツナ ハム	トマト	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり キャベツ	595	22	22	2.2	
30	木	ごはん	オレンジジュース 肉じゃが ひじきのピリっと漬	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら こま	ぶたにく なまあげ かつおぶし チキン	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	594	20	11	1.7	
31	金	ごぼうのシャキシャキ丼	くきわかめサラダ	ごはん しらたき こま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ ぶたにく	にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	631	28	21	2.4	
★ 太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。 ★ 給食費口座引き落とし日は、5月27日(月)です。4月分と同時引き落としになります。 ★ 仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。								平均	631	27.5	21.4	2.4
								基準値	650	320 ~ 210	180 ~ 210	2.0

毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。