



5月 よていこんだてひょう



令和6年度 安中市立碓東小学校

5月給食回数：20回

日	曜日	しゅじょく 主食	のみもの	ふしよく 副食(おかず) しゅさい ふくさい しる 主菜・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		I kg	たん ばくし	ししつ [g]	食塩 相当量
					ねつやちからになる		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる					
					たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
1	水	くろパン	ぎゅうにゅう	とりにくとパンネのクリームに ポテトサラダ	パン ベンネ じゃがいも	バター あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	610	26.1	23.9	2.2
2	木	たけのこ ごはん	ぎゅうにゅう	かまぼこのすましじる たれつきにくだんご かしわもち	ごはん さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ	612	24.5	20.0	2.2
こどもの日こんだて														
7	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくにまめ くきわかめサラダ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	だいず ふたにく さつまあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ きゅうり キャベツ	598	26.3	20.4	2.4
8	水	まっちゃ きなこあげパ ン	にゅういん りょう	ワントンスープ コーンサラダ	パン さとう ワントン	あぶら オリーブゆ	きなこ ふたにく なると	にゅういんり ょう	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり とうもろこし	564	22.9	15.3	2.4
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こがねに ごまヨネーズあえ	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	ふたにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ とうもろこし	609	22.7	21.2	1.7
遠足マラソンおうえんこんだて														
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ふたにくのみそかけ とおあじじる チンゲンサイのおひたし	ごはん さとう	ごまあぶら	ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ チンゲンサイ にんじん	なす しいたけ ねぎ キャベツ もやし	596	27.5	21.2	2.4
13	月	くろパン	ぎゅうにゅう	クリームシチュー こまつなサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン	564	26.5	18.8	1.8
14	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのごまあえ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	えだまめ ほししいたけ きりほしだいこん キャベツ	593	23.6	17.6	2.6
15	水	ジャージャー めん ロールパン	ぎゅうにゅう	いそあえ	ちゅうかめん さとう パン	あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	642	29.0	22.1	3.1
16	木	はつがげんま いごはん	にゅういん りょう	ポークカレー だいこんサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ふたにく ツナ	にゅういんり ょう ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	622	20.9	14.9	2.3
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめに とんじる キャベツのおかかあえ	ごはん じゃがいも	あぶら	いわし ふたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	554	26.2	16.3	2.3
20	月	ツイストパン	ぎゅうにゅう	マカロニグラタン カラフルサラダ	パン マカロニ さとう	バター オリーブゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	646	28.7	23.9	2.4
21	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ポテトコロッケ たまごコーンの ちゅうかスープ こまつなのごまあえ	ごはん コロッケ かたくりこ さとう	あぶら ごま	たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	とうもろこし もやし	613	20.8	22.1	2.2
22	水	なすとトマト のスパゲッ ティ ツイストロールパン	ぎゅうにゅう	グリーンサラダ	スパゲッティ パン	オリーブゆ ドレッシング	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト パセリ	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	591	21.8	20.4	2.3
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ふたどんのぐ からしあえ ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら	ふたにく なると	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが キャベツ もやし	590	26.9	16.6	2.1
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとやさいのうまに まえばしとんじる	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも すいとん	あぶら バター	なまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たけのこ ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ しめじ しょうが	612	24.4	19.6	2.2
27	月	コッパン チョコクリ ーム	ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ ジャーマンポテト	パン じゃがいも	オリーブゆ あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	きピーマン あかピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす	606	29.8	23.9	2.5
28	火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ さんしょくナムル	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とうふ ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	591	27.3	21.2	2.3
29	水	やきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	ひじきサラダ	ちゅうかめん パン さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	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 きゅうり	575	23.8	22.0	2.7
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのりしおフライ こしねじる そくせきづけ	ごはん じゃがいも	あぶら	あじ ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ しょうが	586	26.3	19.8	2.5
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス トマトサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブゆ	ふたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	612	19.5	22.2	2.2

★ こんだては都合により変更になることがあります

★ 安中市産の米：5月は火曜日が安中米の日です。

★ 本学の食材は安中市産です

★ 《給食費について》5月の給食費は4月分と合算になります。

★ ひき落とし日は5月27日(月)になります。口座の確認をお願いします。

おはしてすごい!

おはしを上手に使用して、
おいしく食べましょう。



月平均	599	25.0	20.2	2.30
基準値	650	27.5	18.5	2.0