



# 5がつのこんだてひょう



日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	おかず	しょくひんのはたらき				エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう
					き:ねつやちからになる	あか:ちやくになる	みどり:からだのちようしき とどのえる		
							いろいろこいさい		
1	火	バターロール		パンネのトマトに チップスサラダ オレンジ	パン ペンネ じゃがいも ポテトチップス さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	630 20.8 2.2
2	水	たけのこごはん		がんもどきのにもの すましじる かしわもち	ごはん さとう でんぶん あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん さやえんどう	たけのこ ねぎ	628 23.9 2.1
7	月	ごはん		さけのみそマヨネーズやき きりぼしだいごんのごまあえ はるキャベツのみそじる	ごはん さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいごん キャベツ えのきだけ	577 27.0 2.2
8	火	ココアあげパン		ツナサラダ えびだんごスープ	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ チーズ ツナ えびだんご	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし もやし レモンじる	624 22.1 2.0
9	水	むぎごはん		まめいりチキンカレー じゃこサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいたず チーズ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが おろしりんご キャベツ きゅうり	713 22.0 3.2
10	木	アップルパン		たかさきラーメン ナムル	パン ちゅうかめん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし ねぎ とうもろこし きゅうり	590 21.7 3.2
11	金	かしわどん		いなかじる オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あつあげ みそ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいごん オレンジ ごんにやく しらたき	624 25.6 2.0
14	月	むぎごはん		たらのなんぶやき いそに こしねじる	むぎごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たら ひじき あぶらあげ だいたず とうふ みそ	にんじん	しめじ ねぎ ごぼう ごんにやく	596 28.5 2.3
15	火	ピストレ		はるやさいのスパゲッティ トマトとたまごのスープ みしょうかん	だるまランチ パン スパゲッティ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こまつな トマト	にんにく アスパラガス キャベツ たまねぎ たけのこ みしょうかん	612 21.1 2.4
16	水	むぎごはん		ビビンバのぐ はるさめスープ アセロラポンチ	ごはん はるさめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら せりー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく たまご	にんじん ほうれんそう にら	しょうが もやし たまねぎ とうもろこし アセロラジュース みかん もも バイナップル	626 20.6 2.2
17	木	こめつこぱん		おかめうどん ちくわのいそべあげ オレンジ	パン うどん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なると ちくわ あおのり	にんじん チンゲンサイ	だいごん ねぎ ほししいたけ オレンジ	625 27.8 2.9
18	金	じゃこ チャーハン		ちゅうかけんちんじる 前高連携献立 あんにんフルーツ	ごはん ごま ごまあぶら あんにんどうふ	ぎゅうにゅう しらす たまご やきぶた とりにく あつあげ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう だいごん えのきだけ パナナ みかん バイナップル もも	586 23.9 2.7
21	月	むぎごはん		さばのしおやき カリカリサラダづけ こまつなのみそじる	むぎごはん あぶら	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり かぶ しょうが ねぎ レモンじる	623 30.6 2.1
22	火	ソフトフランスパン		チリコンカン フランクフルト キャベツスープ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく フランクフルト ベーコン だいたず	にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	584 25.1 3.2
23	水	むぎごはん		あつあげとぶたにくのみそいため とりにくとだいごんのスープ オレンジ	むぎごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく みそ	にんじん あおピーマン	しょうが キャベツ ほししいたけ だいごん ねぎ オレンジ	596 24.2 1.6
24	木	パーカーハウス		やさいクロック チーズサラダ ABCスープ	パン マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	にんじん ハセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	667 21.4 3.2
25	金	いりこなめし		煮込みハンバーグ キャベツのごまあえ かきたまじる	ごはん でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご いりこ みそ	にんじん こまつな	キャベツ もやし	635 24.8 2.9
28	月	ごまごはん		たらのねぎみそやき ごもくまめ しらたまじる	ごはん しらたま でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たら だいたず みそ とりにく さつまあげ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ ごんにやく	612 24.8 2.2
29	火	クロワッサン		だいたずりミートソースパゲッティ オニオンスープ オレンジ	パン スパゲッティ こむぎこ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず ベーコン みそ チーズ わかめ	にんじん あおピーマン	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム オレンジ	623 24.7 2.8
30	水	むぎごはん		とりにくのアーモンドがらめ しおもみ わかめのみそじる	むぎごはん でんぶん さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ しおこんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ もやし	685 25.9 2.1
31	木	パンズパン		サラダうどん めんつゆ フルーツヨーグルト	パン うどん	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし もも バイナップル みかん パナナ	616 23.4 2.6

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量

★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。

623kcal 24.4g 2.5g

1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。



♪ 今月の予定 ♪

- 16日(水) 1・2・3年生旅行
- 18日(金) 4年生旅行
- 31日(日) 6年生修学旅行

★今月の高崎産・群馬県産の食材★  
キャベツ きゅうり こまつな チンゲンサイ ねぎ しめじ

今月の給食目標  
給食のマナーを守ろう



5月の給食費の引き落とし日は、5月31日(木) 4,630円です。