

令和7年 5月 学校給食献立表(中学校・特支中)

東部共同調理場

| 日 | 曜 | 献立名 | | 食品の働き | | | | | | 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | |
|----|---|---------------|---------|---|----------------------------------|-------------------------|------------------------|---|---------------------------------|--|----------------------------|
| | | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | |
| | | | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミン | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 1 | 木 | ごはん | 牛乳 | 春巻 八宝菜 ソーダゼリーのフルーツあえ | はるまき えび 豚肉 いか なると | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ みかん | ごはん ゼリー はるまきの皮 でんぶん | 油 ごま油 | 796 25.7 22.2 2.1 |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | <行事食 こどもの日> 和風ハンバーグ たけのごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー | とり肉 みそ 油あげ たまご ハンバーグ とうふ | 牛乳 | にんじん | たけのこ もやし たまねぎ だいこん | ごはん さとう でんぶん ゼリー | 油 | 840 34.3 24.0 3.5 |
| 7 | 水 | ごはん | 牛乳 | まぐろフライソースかけ 小松菜のごまあえ じゃがいものカレーそばろ煮 | まぐろ 豚肉 | 牛乳 | こまつな にんじん | もやし キャベツ たまねぎ しょうが こんにゃく | ごはん さとう パン粉 じゃがいも でんぶん | 油 ごま | 829 27.3 24.0 2.4 |
| 8 | 木 | バター ロール | 牛乳 | チキンナゲット(3) ひじきサラダ 焼きそば | チキンナゲット 豚肉 | 牛乳 ひじき | にんじん | キャベツ コーン きゅうり たまねぎ もやし | パン 焼きそば | ドレッシング 油 | 802 30.9 30.9 4.1 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | さばの塩焼き <季節の料理 若竹汁> 切り干し大根の含め煮 若竹汁 | さば とうふ 油あげ | 牛乳 わかめ | にんじん | 切り干しだいこん たけのこ たまねぎ だいこん こんにゃく 干しいたけ | ごはん さとう | 油 | 767 29.0 26.6 2.9 |
| 12 | 月 | 食パン いちごジャム | 牛乳 | オムレツデミグラスソースかけ チーズサラダ ミネストローネ | オムレツ ベーコン 大豆 | 牛乳 チーズ | パセリ にんじん トマト | たまねぎ きゅうり キャベツ コーン だいこん セロリ | パン マカロニ じゃがいも さとう ジャム | 油 ドレッシング オリーブオイル | 779 31.5 24.6 4.0 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | みそだれ焼き肉 うま塩キャベツサラダ ワンタンスープ レモンゼリー | 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲンサイ | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし 干しいたけ | ごはん さとう ワンタン ゼリー | ごま 油 ごま油 ドレッシング | 769 32.0 18.6 3.1 |
| 14 | 水 | うどん | 牛乳 | きなこ揚げパン 和風ツナサラダ かしわうどん汁 オレンジ | きなこ かまぼこ かつおぶし とり肉 まぐろ 油あげ | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ 干しいたけ | うどん パン さとう | 油 | 767 32.5 18.1 4.3 |
| 15 | 木 | ごはん | ジュ ア | キーマカレー タンドリーチキン わかめサラダ | 豚肉 大豆 とり肉 | ジュ ア ヨーグルト わかめ | にんじん ピーマン パプリカ | たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり | ごはん | 油 ドレッシング | 876 34.5 27.7 3.3 |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | かつおの竜田揚げ <旬の食材 かつお> キャベツのごまあえ 豚汁 | かつお 豚肉 みそ とうふ | 牛乳 | こまつな にんじん | キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく | ごはん さとう でんぶん じゃがいも | 油 ごま | 761 33.7 21.7 2.1 |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | 鶏つくねのてり焼き 小松菜のおひたし 豆乳みそスープ | とりつくね 豚肉 とうふ みそ 豆乳 | 牛乳 | こまつな にんじん チンゲンサイ | もやし キャベツ はくさい たまねぎ にんにく | ごはん さとう でんぶん | 油 ごま油 | 781 30.7 22.7 3.6 |
| 20 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | ビビンバ 小松菜のナムル スジェビ(韓国風すいとん) | 豚肉 油あげ 高野豆腐 | 牛乳 | にんじん こまつな | たけのこ ぜんまい ごぼう こんにゃく しょうが にんにく もやし だいこん | 麦ごはん さとう すいとん じゃがいも | ごま 油 ごま油 | 809 28.8 17.8 3.0 |
| 21 | 水 | ラーメン | 牛乳 | 揚げしゅうまい(3) パンパンジーサラダ とんこつラーメンスープ オレンジ | しゅうまい とり肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく オレンジ | ラーメン しゅうまいの皮 | 油 ドレッシング | 778 34.9 24.5 4.6 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | さわらの西京焼き 鶏肉とひじきの煮物 高野豆腐のみそ汁 青りんごゼリー | さわら みそ 大豆 とり肉 高野豆腐 油あげ | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ | ごはん さとう ゼリー | 油 | 737 33.9 19.3 2.4 |
| 23 | 金 | 丸パン 横切り | 牛乳 | チキンタツタ コールスローサラダ じゃがいものバター煮 | とり肉 ウインナー | 牛乳 | にんじん | しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン | パン さとう でんぶん じゃがいも | 油 ドレッシング バター | 802 37.4 28.8 3.8 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | もうかざめのゆず竜田 豚キムチ 水ぎょうざスープ | もうかざめ 豚肉 なると | 牛乳 | にんじん | はくさい もやし しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ | ごはん さとう でんぶん ぎょうざの皮 | 油 ごま油 | 779 30.3 20.1 3.3 |
| 27 | 火 | 黒パン | 牛乳 | 肉だんごケチャップソース(3) グリーンサラダ コーンシチュー | 肉だんご とり肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | パプリカ にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ コーン | パン じゃがいも | ドレッシング 油 | 775 34.8 23.9 4.3 |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | 赤魚の白しょうゆ焼き ひじきと野菜のごまあえ 打ち込み汁 チーズ | 赤魚 豚肉 みそ 油あげ | 牛乳 ひじき チーズ | こまつな にんじん | キャベツ もやし たまねぎ ごぼう だいこん | ごはん さとう ほうとうめん | ごま | 766 33.8 18.0 2.6 |
| 29 | 木 | ごはん | 牛乳 | 鶏そばろのたまご焼き 五目豆 わかめのみそ汁 味付小魚 | とり肉 たまご 大豆 とうふ 油あげ みそ | 牛乳 わかめ いわし | にんじん こまつな | ごぼう こんにゃく 干しいたけ たまねぎ | ごはん さとう じゃがいも | 油 | 779 31.7 23.9 3.0 |
| 30 | 金 | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス <旬の食材 小玉すいか> チキン入りサラダ 小玉すいか | 豚肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん トマト | たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン すいか | ごはん | 油 ドレッシング | 836 25.7 22.5 2.9 |

<今月の給食目標> 好き嫌いしないで楽しく食事をしよう

* () の数 は もりつけ数 です。

《行事食 こどもの日》

ごはん 牛乳 和風ハンバーグ
たけのごはんの具 かきたまみそ汁
こどもの日ゼリー

<今月の前橋産の食材>

こめ きゅうり こまつな たまねぎ

手洗いは
ていねいにね!

月平均栄養量

791
31.7
23.0
3.3

