

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき						えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(g)
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを とどめるもとになる食品 (みどり)		
1	水	しょう 小こめっこ ばん	牛乳 レバーフランクケチャップソースかけ かんてんサラダ 焼きそば	パン やきそば	あぶら ドレッシング	フランクフルト ぶたにく かつおぶし	牛乳 わかめ かんてん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく きゅうり	678 29.0 25.0 4.1	
2	木	さくら ごはん	牛乳 鶏そぼろのたまごやき 小松菜のあさづけ わかたれる 若竹汁 こどもの日ゼリー <行事食 こどもの日>	ごはん ゼリー		たまご とりにく とりつみれ とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん もやし たけのこ だいこん たまねぎ ほししいたけ	610 22.5 19.1 2.4	
7	火	ごはん	牛乳 さわらのねぎソースかけ キャベツのあさづけ 飛鳥汁	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	さわら みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	608 25.1 17.9 2.3	
8	水	しょうくる 小黒パン	牛乳 チーズオムレツケチャップソースかけ イタリアンサラダ シーフードスパゲッティ	パン さとう スパゲッティ	ドレッシング オリーブオイル	たまご いか えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パプリカ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ エリンギ にんにく	618 26.1 18.5 3.3	
9	木	ごはん	牛乳 わふうにく 和風肉だんご(2) こぎつねごはんの具 かきたま汁	ごはん さとう でんぷん	あぶら	にくだんご あぶらあげ とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ	652 28.1 20.5 2.3	
10	金	ごはん	牛乳 かいせん 海鮮しゅうまい(2) 春雨サラダ 八宝菜	ごはん さとう はるさめ でんぷん しゅうまいのかわ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい ぶたにく えび いか なた	牛乳	にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	606 24.3 14.6 2.1	
13	月	ごはん	牛乳 かんこくふうやきにく 韓国風焼肉 うま塩キャベツサラダ わかめスープ	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン もやし	597 26.0 17.1 2.2	
14	火	ごはん	牛乳 しのだに 信田煮 チンゲンサイのおひたし みそけんちん汁	ごはん さとう	あぶら	あぶらあげ ぶたにく みそ ちくわ とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん もやし だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	609 21.4 19.0 3.0	
15	水	おぎ 麦ごはん	牛乳 ポークカレー まめまめサラダ レモンヨーグルト	おぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいたず ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	714 22.5 18.6 2.4	
16	木	うどん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ きりぼ だいこん 切り干し大根のごまあえ 五目うどん汁	うどん こむぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	ちくわ ぶたにく あぶらあげ なた	牛乳 あおのり	こまつな にんじん きりぼしだいこん もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ	710 28.6 19.4 4.1	
17	金	ロールパン	牛乳 グリルチキン チーズサラダ ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	661 28.0 26.9 3.0	
20	月	ごはん	牛乳 あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き ひじきと野菜のごまあえ tonton汁	ごはん さとう すいとん じゃがいも	ごま バター あぶら	あかうお みそ ぶたにく とうふ ミートボール	牛乳 ひじき	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ しょうが	592 25.7 15.2 2.1	
21	火	まる 丸パン横切り	牛乳 ハンバーグてり焼きソースかけ こんにゃくと海藻のサラダ ペンネのクリーム煮	パン さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ベーコン	牛乳 かいそう 脱脂粉乳 なまクリーム	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ こんにゃく コーン エリンギ	648 26.4 19.5 3.1	
22	水	ごはん	牛乳 かつおの竜田揚げ ひじきサラダ 肉じゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	かつお ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しらたき	629 26.8 17.9 1.4	
23	木	ごはん	牛乳 あつあげ どり 厚揚げの鶏そぼろ煮 キャベツのごまあえ じゃがいものみそ汁	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	あつあげ とりにく だいたず とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし	591 23.5 15.7 2.4	
24	金	ごはん	牛乳 あ 揚げぎょうざ(2) こまつな 小松菜のナムル 麻婆豆腐	ごはん さとう でんぷん ぎょうざのかわ	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ だいたず とうふ	牛乳	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし	662 25.3 22.2 2.5	
27	月	ラーメン	牛乳 はるまき 春巻 きゅうりともやしの中華あえ とんこつラーメンスープ オレンジミニゼリー	ラーメン さとう ゼリー 春巻のかわ	あぶら ごまあぶら ごま	はるまき いか ぶたにく えび	牛乳	にんじん こまつな きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんにく	602 26.7 18.1 3.8	
28	火	ごはん	牛乳 ハヤシライス ツナと大根のマリネ 小玉すいか	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく まぐろ	牛乳	にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく だいこん キャベツ こだますいか	684 22.5 19.1 2.6	
29	水	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のからあげ(2) 塩こうじあえ 呉汁	ごはん でんぷん じゃがいも	あぶら	とりにく だいたず ぶたにく みそ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ	662 31.0 20.9 2.6	
30	木	ごはん	牛乳 おやこ に だいこん 親子煮 大根サラダ すい ぎょうざスープ	ごはん さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	とりにく たまご こおりとうふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ほししいたけ	618 24.8 18.0 2.6	
31	金	ごはん	牛乳 さばの塩焼き ひじききんぴら わかめのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さば とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ	658 26.0 24.8 3.6	

<今月の献立目標> 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

《こどもの日行事食》

さくらごはん 牛乳 鶏そぼろのたまご焼き  
小松菜のあさづけ 若竹汁 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



月平均栄養量

639

25.7

19.4

2.8

5月給食費口座振替日

5月31日(金)