

| 日  | 曜 | 献立名     |   | 食品の働き                        |                                     |                      |  |                                    |                          | 栄養価<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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<br>たんぱく質                  | 2群<br>無機質                           | 3群<br>カロテン           | 4群<br>ビタミン                                   | 5群<br>炭水化物                         | 6群<br>脂質                 |   |
| 1  | 水 | 小こめっこばん | 牛乳<br>レバーフランクケチャップソースかけ<br>かんてんサラダ 焼きそば               | フランクフルト<br>ぶた肉<br>かつおぶし      | 牛乳<br>わかめ<br>かんてん                   | にんじん                 | たまねぎ キャベツ<br>もやし にんにく<br>きゅうり                | パン<br>やきそば                         | 油<br>ドレッシング              | 846<br>35.9<br>29.9<br>5.2                  |
| 2  | 木 | さくらごはん  | 牛乳<br>鶏そぼろのたまごやき 小松菜のあさづけ<br>若竹汁 こどもの日ゼリー <行事食 こどもの日> | たまご とり肉<br>とりつみれ<br>とうふ      | 牛乳<br>わかめ                           | こまつな<br>にんじん         | もやし たけのこ<br>だいこん たまねぎ<br>ほししいたけ              | ごはん<br>ゼリー                         |                          | 756<br>26.7<br>21.5<br>3.3                  |
| 7  | 火 | ごはん     | 牛乳<br>さわらのねぎソースかけ<br>キャベツのあさづけ 飛鳥汁                    | さわら みそ<br>とり肉 とうふ            | 牛乳                                  | にんじん<br>こまつな         | ねぎ しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ ごぼう             | ごはん さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも           | 油<br>ごま油                 | 758<br>29.9<br>20.3<br>2.5                  |
| 8  | 水 | 小黑パン    | 牛乳<br>チーズオムレツケチャップソースかけ<br>イタリアンサラダ シーフードスパゲッティ       | たまご いか<br>えび ベーコン            | 牛乳<br>チーズ                           | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ | きゅうり キャベツ<br>コーン たまねぎ<br>エリンギ にんにく           | パン<br>さとう<br>スパゲッティ                | ドレッシング<br>オリーブ<br>オイル    | 776<br>32.2<br>21.6<br>4.0                  |
| 9  | 木 | ごはん     | 牛乳<br>和風肉だんご(3)<br>こぎつねごはんの具 かきたま汁                    | 肉だんご<br>油あげ とり肉<br>とうふ たまご   | 牛乳                                  | にんじん                 | たまねぎ だいこん<br>ねぎ ほししいたけ                       | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                 | 油                        | 841<br>35.1<br>24.6<br>2.9                  |
| 10 | 金 | ごはん     | 牛乳<br>海鮮しゅうまい(3) 春雨サラダ 八宝菜                            | しゅうまい<br>ぶた肉 えび<br>いか なた     | 牛乳                                  | にんじん<br>チンゲンサイ       | きゅうり もやし<br>キャベツ たまねぎ<br>ほししいたけ<br>しょうが にんにく | ごはん さとう<br>はるさめ<br>でんぶん<br>しゅうまいの皮 | ごま油<br>油                 | 774<br>29.5<br>16.6<br>2.4                  |
| 13 | 月 | ごはん     | 牛乳<br>韓国風焼肉<br>うま塩キャベツサラダ わかめスープ                      | ぶた肉<br>とりつみれ<br>とうふ          | 牛乳<br>わかめ                           | にんじん<br>にら           | たまねぎ ねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>コーン もやし | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                 | ごま<br>油<br>ごま油<br>ドレッシング | 745<br>30.9<br>19.0<br>2.7                  |
| 14 | 火 | ごはん     | 牛乳<br>信田煮 チンゲンサイのおひたし<br>みそけんちん汁 レモンゼリー               | 油あげ<br>ぶた肉 みそ<br>ちくわ とうふ     | 牛乳                                  | チンゲンサイ<br>にんじん       | もやし だいこん<br>たまねぎ ごぼう<br>こんにゃく                | ごはん<br>さとう<br>ゼリー                  | 油                        | 754<br>24.3<br>19.7<br>3.2                  |
| 15 | 水 | 麦ごはん    | 牛乳<br>ポークカレー まめまめサラダ<br>レモンヨーグルト                      | ぶた肉<br>大豆<br>ひよこ豆            | 牛乳<br>ヨーグルト                         | にんじん                 | たまねぎ しょうが<br>にんにく コーン<br>キャベツ きゅうり           | むぎごはん<br>じゃがいも                     | 油<br>ドレッシング              | 875<br>26.1<br>21.0<br>2.8                  |
| 16 | 木 | うどん     | 牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ(2)<br>切り干し大根のごまあえ 五目うどん汁<br>アセロラミニゼリー  | ちくわ ぶたにく<br>あぶらあげ<br>なた      | 牛乳<br>あおのり                          | こまつな<br>にんじん         | きりほしだいこん<br>もやし たまねぎ<br>だいこん<br>ほししいたけ       | うどん<br>こむぎこ<br>さとう ゼリー             | 油<br>ごま<br>マヨネーズ         | 906<br>35.7<br>24.6<br>5.1                  |
| 17 | 金 | ロールパン   | 牛乳<br>グリルチキン チーズサラダ ABCスープ                            | とり肉<br>ベーコン                  | 牛乳<br>チーズ                           | にんじん                 | にんにく きゅうり<br>キャベツ たまねぎ<br>コーン                | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ                | ドレッシング                   | 831<br>34.8<br>33.3<br>3.6                  |
| 20 | 月 | ごはん     | 牛乳<br>赤魚の白しょうゆ焼き<br>ひじきと野菜のごまあえ tonton汁               | 赤魚 みそ<br>ぶた肉 とうふ<br>ミートボール   | 牛乳<br>ひじき                           | にんじん                 | キャベツ もやし<br>たまねぎ ごぼう<br>ねぎ しめじ<br>しょうが       | ごはん さとう<br>すいとん<br>じゃがいも           | ごま<br>バター<br>油           | 742<br>30.6<br>17.2<br>2.5                  |
| 21 | 火 | 丸パン横切り  | 牛乳<br>ハンバーグてり焼きソースかけ<br>こんにゃくと海藻のサラダ<br>ペンネのクリーム煮     | ハンバーグ<br>ベーコン                | 牛乳<br>しょうが<br>かいそう<br>脱脂粉乳<br>生クリーム | にんじん                 | たまねぎ しょうが<br>きゅうり キャベツ<br>こんにゃく コーン<br>エリンギ  | パン さとう<br>でんぶん<br>マカロニ<br>じゃがいも    | 油<br>ドレッシング              | 830<br>33.2<br>25.1<br>3.8                  |
| 22 | 水 | ごはん     | 牛乳<br>かつおの竜田揚げ<br>ひじきサラダ 肉じゃが                         | かつお<br>ぶた肉                   | 牛乳<br>ひじき                           | にんじん<br>いんげん         | キャベツ コーン<br>きゅうり たまねぎ<br>しらたき                | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                | 油<br>ドレッシング              | 789<br>32.4<br>20.4<br>1.7                  |
| 23 | 木 | ごはん     | 牛乳<br>厚揚げの鶏そぼろ煮 キャベツのごまあえ<br>じゃがいものみそ汁 レモンソーダゼリー      | あつあげ<br>とり肉 大豆<br>とうふ みそ     | 牛乳<br>わかめ                           | にんじん<br>こまつな         | たまねぎ しょうが<br>キャベツ もやし                        | ごはん さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>ゼリー    | 油<br>ごま                  | 789<br>27.8<br>17.5<br>3.0                  |
| 24 | 金 | ごはん     | 牛乳<br>揚げぎょうざ(2)<br>小松菜のナムル 麻婆豆腐                       | ぶた肉 みそ<br>大豆 とうふ             | 牛乳                                  | こまつな<br>にんじん         | たまねぎ ねぎ<br>ほししいたけ<br>しょうが にんにく<br>もやし        | ごはん さとう<br>でんぶん<br>ぎょうざの皮          | ごま<br>ごま油<br>油           | 829<br>30.6<br>25.0<br>3.0                  |
| 27 | 月 | ラーメン    | 牛乳<br>春巻 きゅうりともやしの中華あえ<br>とんこつラーメンスープ オレンジミニゼリー       | 春巻 いか<br>ぶた肉 えび              | 牛乳                                  | にんじん<br>こまつな         | きゅうり もやし<br>キャベツ たまねぎ<br>にんにく                | ラーメン<br>さとう ゼリー<br>春巻の皮            | 油<br>ごま油<br>ごま           | 792<br>33.7<br>21.9<br>4.8                  |
| 28 | 火 | ごはん     | 牛乳<br>ハヤシライス<br>ツナと大根のマリネ 小玉すいか                       | ぶた肉<br>まぐろ                   | 牛乳                                  | にんじん<br>トマト          | たまねぎ しめじ<br>にんにく だいこん<br>キャベツ 小玉すいか          | ごはん<br>さとう                         | 油                        | 846<br>26.5<br>21.7<br>3.0                  |
| 29 | 水 | ごはん     | 牛乳<br>若鶏のからあげ(2) 塩こうじあえ 呉汁                            | とり肉 大豆<br>ぶた肉 みそ<br>豆乳       | 牛乳                                  | にんじん<br>こまつな         | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ                            | ごはん<br>でんぶん<br>じゃがいも               | 油                        | 839<br>38.1<br>25.1<br>2.9                  |
| 30 | 木 | ごはん     | 牛乳<br>親子煮 大根サラダ 水ぎょうざスープ                              | とり肉 たまご<br>こおりとうふ<br>ぶた肉 とうふ | 牛乳                                  | にんじん                 | たまねぎ だいこん<br>キャベツ きゅうり<br>ほししいたけ             | ごはん さとう<br>ぎょうざの皮                  | 油<br>ごま油<br>ドレッシング       | 771<br>29.2<br>20.2<br>3.0                  |
| 31 | 金 | ごはん     | 牛乳<br>さばの塩焼き<br>ひじききんぴら わかめのみそ汁                       | さば とうふ<br>さつまあげ<br>油あげ みそ    | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ                    | にんじん                 | ごぼう たまねぎ                                     | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                | 油                        | 816<br>30.6<br>28.3<br>4.3                  |

<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。

《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

5月給食費口座振替日

5月31日(金)

805  
31.1  
22.6  
3.3