

令和7年

5月 学校給食献立表 A(小)

東部共同調理場

日 曜	こ だ て め い	食 品 の は た ら き							えいようか (kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(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 ととのえるもとになる食品 (みどり)				
		食材等の都合により献立が変わることがあります								
1	木	ごはん	牛乳 わふう <行事食 こどもの日> 和風ハンバーグ たけのこごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー	ごはん さとう でんぶん ゼリー	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ ハンバーグ たまご とうふ	牛乳	にんじん たけのこ もやし たまねぎ だいこん	666 27.9 20.2 2.9	
2	金	ごはん	牛乳 はるまき はつぼうさい 春巻 八宝菜 ソーダゼリーのフルーツあえ	ごはん はるまきかわ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	はるまき えび ぶたにく 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 ほししいたけ みかん	622 21.3 18.4 1.8
7	水	バター ロール	牛乳 チキンナゲット(2) ひじきサラダ 焼きそば	パン やきそば	ドレッシング あぶら	チキンナゲット ぶたにく	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	650 25.2 25.1 3.5
8	木	ごはん	牛乳 まぐろフライソースかけ こまつな 小松菜のごまあえ じゃがいものカレーそぼろ煮	ごはん さとう パンこ じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	まぐろ ぶたにく	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	644 22.0 19.8 2.0
9	金	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	ごはん さとう ワンタン ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく 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 ほししいたけ	624 27.0 16.6 2.6
12	月	うどん	牛乳 きなこ揚げパン わふう 和風ツナサラダ かしわうどん汁 オレンジ	うどん パン さとう	あぶら	きなこ かまぼこ かつおぶし とりにく まぐろ あぶらあげ	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 ほししいたけ	629 27.6 16.8 3.5
13	火	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	ごはん さとう	あぶら	さば とうふ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ だいこん こんにゃく ほししいたけ	614 24.4 23.3 2.3
14	水	しゃく 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	パン ジャム じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング オリーブオイル	オムレツ ベーコン だいず	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	633 26.1 21.3 3.4
15	木	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	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	かつお ぶたにく 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	619 28.0 18.9 1.8
16	金	ごはん	ジョア キーマカレー タンドリーチキン わかめサラダ	ごはん	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず とりにく	ジョア 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	686 27.3 21.9 2.7
19	月	ラーメン	牛乳 揚げしゅうまい(2) パンパンジーサラダ とんこつラーメンスープ オレンジ	ラーメン しゅうまいかわ	あぶら ドレッシング	しゅうまい とりにく ぶたにく	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	593 27.2 19.9 3.8
20	火	ごはん	牛乳 とり鶏つくねのてり焼き こまつな 小松菜のおひたし とうにゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりつくね ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	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	615 25.0 19.2 3.0
21	水	おぎ 麦ごはん	牛乳 ビビンバ こまつな 小松菜のナムル かんこくふう スジェビ(韓国風すいとん)	むぎごはん さとう すいとん じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	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 たまねぎ	649 24.4 16.1 2.4
22	木	まる 丸パン よこぎ 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	パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	とりにく 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	634 29.1 23.8 2.9
23	金	ごはん	牛乳 さわらの西京焼き さいきょうや 鶏肉とひじきの煮物 こうや どうふ 高野豆腐のみそ汁 青りんごゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら	さわら みそ だいず とりにく こうやどうふ あぶらあげ	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	597 28.7 17.2 2.0
26	月	くろ 黒パン	牛乳 肉だんごケチャップソース(2) グリーンサラダ コーンシチュー	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	にくだんご とりにく	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	606 27.2 19.6 3.4
27	火	ごはん	牛乳 もうかざめのゆず竜田 ぶた 豚キムチ 水ぎょうざスープ	ごはん さとう でんぶん ぎょうざかわ	あぶら ごまあぶら	もうかざめ ぶたにく 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 ほししいたけ	624 25.4 17.6 2.8
28	水	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	ごはん	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	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	680 22.0 20.0 2.5
29	木	ごはん	牛乳 あかうお しじょう 赤魚の白しょうゆ焼き ひじきと野菜のごまあえ うちこみ汁 チーズ	ごはん さとう ほうとうめん	ごま	あかうお ぶたにく みそ あぶらあげ	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	620 28.7 16.3 2.2
30	金	ごはん	牛乳 とり鶏そぼろのたまご焼き ごめき 五目豆 わかめのみそ汁 味付 小魚	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく たまご だいず とうふ あぶらあげ 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 ほししいたけ たまねぎ	628 27.6 21.1 2.5
<今月の献立目標> 好き嫌いをしないで楽しく食事をしよう 《行事食 こどもの日》									631 26.1 19.7 2.7	

*()の数はいりつけ数です

月平均栄養量

<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!