

令和7年

5月 学校給食献立表B(小・特支小)

東部共同調理場

日	曜	 こんだてめい 食材等の都合により献立がか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) 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 とどのえるもとになる食品 (みどり)					
1	木	ごはん	牛乳 はるまき はっほうさい 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 てんぶん 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	
2	金	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 てんぶん 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	
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煮	ごはん さとう パンこ じゃがいも てんぶん	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	
8	木	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	
9	金	ごはん	牛乳 さばの塩焼き <季節の料理 若竹汁> き ぼ だいこん ぶく に わかたけ じる 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	
12	月	しよく 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 コーン 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	
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	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	
14	水	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	
15	木	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	686 27.3 21.9 2.7	
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	ごはん さとう てんぶん 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	
19	月	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 とうりゅう 豆乳みそスープ	ごはん さとう てんぶん	あぶら ごまあぶら	とりつくね ぶたにく とうふ みそ とうりゅう	牛乳 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	
20	火	むぎ 麦ごはん	牛乳 ビビンバ こまつな 小松菜のナムル 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	
21	水	ラーメン	牛乳 あげ 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	
22	木	ごはん	牛乳 さいきょうや とりにく さわらの西京焼き 鶏肉とひじきの煮物 こうや どうろ しょう あお 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
23	金	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 てんぶん 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	
26	月	ごはん	牛乳 もうかざめのゆず竜田 ぶた 豚キムチ すい 水ぎょうざスープ	ごはん さとう てんぶん 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	
27	火	くろ 黒パン	牛乳 にく 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
28	水	ごはん	牛乳 あかうお しょう 赤魚の白しょうゆ焼き やさい ひじきと野菜のごまあえ う こ じる 打ち込み汁 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
29	木	ごはん	牛乳 とり 鶏そぼろのたまご焼き ごもくまめ 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
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 こだま 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	

<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

<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

631
26.1
19.7
2.7