

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 (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			
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	春巻 ハ宝菜 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 たけのこごはんの具 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	ジョ 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	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。		791
《行事食 こどもの日》										月平均栄養量		31.7
<今月の前橋産の食材>												23.0
												3.3

<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。

<行事食 こどもの日>

ごはん 牛乳 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



<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