

令和3年 5月 小学校学校給食献立表 (A)

西部共同調理場

日曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		はし スプーン フォーク	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)			
6木	たけのこご はん 行事食【こどもの日】	牛乳	だし巻きたまご ごまあえ 新じゃがいものみそ汁 オレンジミニゼリー	はし	ごはん さとう じゃがいも	ごま	だし巻きたまご とりにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	60.2 23.0 15.2 3.4
7金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ(ド) フルーツポンチ	スプーン フォーク	むぎごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく こんにやく キャベツ きゅうり もも パイン	69.2 20.0 18.8 2.3
10月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 干草あえ キャベ豚汁	はし	ごはん さとう じゃがいも		さば みそ ぶたにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし コーン キャベツ ごぼう ねぎ	61.6 26.4 19.5 2.2
11火	ロールパン 群馬県小麦「ゆめかおり」使用パン	牛乳	チキンのチーズ焼き 海藻サラダ 春野菜ポトフ	スプーン フォーク	パン じゃがいも	オリーブ オイル	チキンのチーズ 焼き ウインナー	牛乳 かいそう	にんじん	もやし きゅうり コーン たまねぎ キャベツ だいこん	64.0 26.6 25.2 3.2
12水	うどん	牛乳	菜の花とたけのこのかきあげ おひたし きつねうどん汁	はし	うどん かきあげ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	なのはな こまつな にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう ほししいたけ	66.7 22.7 25.0 3.2
13木	ごはん	牛乳	まぼ-豆腐 はるさめ 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ	はし スプーン	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく だいたい とうふ みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり オレンジ	63.1 24.9 18.5 1.9
14金	ごはん	牛乳	かつおフライ(ソ) こぎつねごはんの具 わかめ汁 旬の食材：かつお、たけのこ	はし	ごはん さとう	あぶら	かつお あぶらあげ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	63.8 27.2 18.9 2.5
17月	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き ごま酢あえ 肉じゃが	はし	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	さわら ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	キャベツ もやし たまねぎ しらたき	62.5 28.1 16.7 1.7
18火	まる パン横切 り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ 大根サラダ コーンスープ	スプーン フォーク	パン さとう	あぶら	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん みずな パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり コーン マッシュルーム	65.4 26.1 24.9 3.5
19水	ラーメン	牛乳	あげぎょうざ(2) ナムル とんこつラーメンスープ	はし	ラーメン	あぶら ごまあぶら ごま	ぎょうざ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ ねぎ にんにく	64.8 27.2 21.0 3.4
20木	ごはん	牛乳	あじフライ(ソ) ひじききんぴら 鶏つみれ汁	はし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ さつまあげ だいたい とうふ とりつみれ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ ほししいたけ	64.6 28.4 19.7 2.1
21金	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 キムチあえ 卵入りわかめスープ レモンソーダゼリー	はし スプーン	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご えびしんじょ	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	65.4 27.4 17.1 2.9
24月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 茎わかめのサラダ 八宝菜	はし スプーン	ごはん かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい ぶたにく いか うずらたまご	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	61.5 24.5 18.8 1.9
25火	わかめごは ん	牛乳	きびなごフライ(2) あさづけ tonton汁	はし	ごはん すいとん じゃがいも	あぶら バター	きびなご ぶたにく とうふ みそ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ ごぼう しめじ しょうが	61.3 21.7 16.3 2.7
26水	しょうせわ 小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルト(ケ) アスパラサラダ 焼きそば	はし	パン ちゅうかめ ん	あぶら	フランクフルト ぶたにく	牛乳	アスパラガス にんじん	コーン もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	70.5 25.3 30.6 3.5
27木	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き 五目豆 ふのみそ汁	はし	ごはん さとう ふ	あぶら	ます だいたい さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 マヨネーズ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	60.7 27.5 19.3 2.0
28金	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) 磯香あえ けんちん汁	はし	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	65.3 28.7 21.4 2.3
31月	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	スプーン フォーク	ごはん	あぶら	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	64.5 21.9 20.1 2.0

※ () の数はもりつけ数です。(ド)はドレッシング、(ソ)はソース、(ケ)がケチャップがつきます。

月平均栄養量

64.2
25.4
20.4
2.6



<旬の食材>



給食ではおいしく新鮮な、その時々旬の食材を取り入れています! 5月は、かつお、あじなどの魚や、新たまねぎ、アスパラガス、春キャベツなどの野菜、新じゃがいもなどを使用しています。



【今月の前橋産の食材】

- ・アンダーラインのひいてある野菜
- ・すべてのお米
- ・肉じゃが、tonton汁のぶた肉
- ・卵入りわかめスープのたまご



【5月分給食費口座振替日】
5月31日(月)