

令和3年 5月 小学校学校給食献立表 (B)

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) しじつ(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	ごはん	牛乳	かつおフライ(ソ) ぎつねごはんの具 わかたけ汁 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	638 27.2 18.9 2.5
7 金	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	602 23.0 15.2 3.4
10 月	ロールパン	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	640 26.6 25.2 3.2
11 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 干草あえ キャベツ汁	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	616 26.4 19.5 2.2
12 水	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	692 20.0 18.8 2.3
13 木	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	667 22.7 25.0 3.2
14 金	ごはん	牛乳	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 だいず 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	631 24.9 18.5 1.9
17 月	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 だいず 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	646 28.4 19.7 2.1
18 火	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 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	654 27.4 17.1 2.9
19 水	丸パン横切り	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	654 26.1 24.9 3.5
20 木	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	625 28.1 16.7 1.7
21 金	ラーメン	牛乳	揚げぎょうざ(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	648 27.2 21.0 3.4
24 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	645 21.9 20.1 2.0
25 火	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	705 25.3 30.6 3.5
26 水	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	613 21.7 16.3 2.7
27 木	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	615 24.5 18.8 1.9
28 金	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 だいず 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	607 27.5 19.3 2.0
31 月	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	653 28.7 21.4 2.3

※ () 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)