

日曜	献立名	はし スプーン フォーク	食品の働き						栄養価 エネルギー (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			
食材等の都合により献立が変わることがあります。			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		
6 木	ごはん	牛乳	かつお 油揚げ 鶏肉 豆腐	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	ごはん 砂糖	油	799 32.8 21.5 3.0	
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 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	748 27.0 17.0 4.3	
10 月	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 春野菜ポトフ	スプーン フォーク	チキンのチーズ 焼き ウィンナー	牛乳 海藻	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	パン じゃがいも オリーブ オイル	808 33.9 30.5 3.9
11 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 千草あえ キャベ豚汁	はし	さば みそ 豚肉 豆腐	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	ごはん 砂糖 じゃがいも	791 33.0 23.4 2.8
12 水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ(ド) フルーツポンチ	スプーン フォーク	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり もも パイ	麦ごはん じゃがいも	867 23.8 21.1 2.9
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	豚肉 油揚げ	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	うどん かきあげ	849 27.8 28.8 4.0
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	豚肉 大豆 豆腐 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	ごはん 砂糖 片栗粉 はるさめ	781 29.3 20.8 2.3
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	あじ さつまあげ 大豆 豆腐 鶏つみれ	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	ごはん 砂糖 じゃがいも	807 33.5 22.1 2.4
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	豚肉 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	ごはん 砂糖 片栗粉	802 32.5 19.2 3.4
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	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	パン 砂糖	818 32.2 30.0 4.3
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	さわら 豚肉	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	ごはん 砂糖 じゃがいも	781 33.6 18.6 2.0
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	ぎょうざ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ にんにく	ラーメン	871 35.4 26.6 4.4
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	豚肉	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	ごはん	791 25.4 22.6 2.3
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	フランクフル ト 豚肉	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	パン ちゅうかめ ん	877 31.0 36.6 4.4
26 水	わかめごはん	牛乳	きびなごフライ(3) あさづけ tonton汁	はし	きびなご 豚肉 豆腐 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 こんにゃく たまねぎ ごぼう しめじ しょうが	ごはん すいどん じゃがいも	783 26.3 19.1 3.3
27 木	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 八宝菜 味付小魚	はし スプーン	しゅうまい 豚肉 いか うずらたまご	牛乳 茎わかめ 小魚	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	ごはん 片栗粉	830 35.0 23.3 2.7
28 金	ごはん	コーヒ 牛乳	ますのマヨネーズ焼き 五目豆 ふのみそ汁	はし	ます 大豆 さつまあげ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 マヨネ ーズ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 ふ	795 33.2 22.1 2.6
31 月	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 磯香あえ けんちん汁	はし	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	823 35.9 25.6 2.8

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

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



月平均栄養量

812

31.2

23.8

3.2

【5月分給食費口座振替日】

5月31日(月)