

日	曜	献立名	食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) えんぷん(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		
1	水	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き キャベツのあさづけ tonfont汁	ぶたにく ミートボール 油あげ みそ あかうお とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ しめじ しょうが	ごはん じゃがいも すいとん	油 バター	734 30.4 16.0 2.5	
2	金	行事食 さくらごはん 牛乳 鶏そぼろの卵焼き 小松菜のあさづけ 若竹汁 こどもの日ゼリー	とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし たけのこ たまねぎ しいたけ	ごはん		754 26.4 21.4 3.2	
7	火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン きんぴら 田舎汁	とり肉 とうふ みそ 油あげ さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ しょうが だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油	836 36.5 25.4 3.5	
8	水	ごはん 牛乳 ポークハヤシ 海藻サラダ ヨーグルト	ぶた肉 だいず	牛乳 ヨーグルト かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり もやし	ごはん じゃがいも	油	825 26.0 23.7 2.5	
9	木	背割りこめっこ パン 牛乳 五目焼きそば いちごゼリーフルーツあえ 中華スープ	ぶた肉 とうふ いかボール うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ みかん パイン	パン やきそばめん	油 ごま油	744 31.8 24.7 4.1	
10	金	チキンピラフ 牛乳 トマトオムレツ 大根とキャベツのサラダ コーンクリームスープ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	チキンピラフ じゃがいも		771 23.0 20.0 3.7	
13	月	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春雨サラダ 豆腐チゲ	ぎょうざ みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり だいこん キャベツ はくさい ねぎ にんにく	ごはん はるさめ さとう	油 ごま油	752 25.6 19.7 3.0	
14	火	ごはん 牛乳 若鶏のねぎソースかけ(2) キムチあえ 野菜のみそ汁	とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま油	861 32.6 29.7 3.0	
15	水	うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2) キャベツのごまあえ 山海うどん汁	ちくわ かまぼこ ぶた肉	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ しいたけ	うどん ごまごこ さとう	油 ごま	783 31.2 20.4 4.7	
16	木	ごはん 牛乳 三色そぼろ 昆布つけ 豆乳みそスープ	とり肉 たまご 大豆 とうふ ミートボール 豆乳 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり しょうが だいこん にんにく	ごはん さとう	油 ごま ごま油	785 29.8 23.3 3.8	
17	金	メロンパン 牛乳 パリツォーネ かんてんサラダ ABCスープ	パリツォーネ ベーコン うずらたまご	牛乳 かいそう	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ	油	797 27.4 31.9 3.4	
20	月	わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのおひたし 豚汁	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも		806 32.9 27.9 5.0	
21	火	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ キャベツのごまあえ 高野豆腐のみそ汁	ハンバーグ みそ こおりどうふ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん さとう	ごま	796 31.1 24.5 2.9	
22	水	ごはん 牛乳 鮭とチーズのソフトカツ【ソ】 キャベツと小松菜のおかかあえ 呉汁	さけ ぶた肉 だいず みそ 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん	油	839 33.3 26.0 2.8	
23	木	ごはん 牛乳 海鮮しゅうまい(3) 小松菜ともやしのナムル 麻婆豆腐	海鮮しゅうまい ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう	油 ごま油	774 28.5 19.9 2.8	
24	金	塩ラーメン 牛乳 チキンナゲット(3) 小松菜のナムル 塩ラーメンスープ 豆乳プリン	チキンナゲット ぶた肉 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ ねぎ コーン もやし	ラーメン さとう	油 ごま油	764 33.9 22.6 5.9	
27	月	ごはん 牛乳 豚ひき肉と高野豆腐の揚げ煮 塩こうじあえ わかめとじゃが芋のみそ汁	こおりどうふ ぶた肉 みそ だいず	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油	772 28.0 22.9 3.1	
28	火	麦ごはん 牛乳 豚肉ごぼうカレー こんにやくサラダ オレンジ	ぶた肉 ひよこまめ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく こんにやく キャベツ きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉	油	799 22.5 19.2 2.8	
29	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 香味漬け けんちん汁	さば とうふ 油あげ みそ ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま	805 28.2 27.7 3.2	
30	木	ごはん 牛乳 ぐんまのねぎコンロツケ【ソ】 キャベツときゅうりのあさづけ 鶏だんご汁	とりつみれ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ しょうが たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん じゃがいも	油	753 23.3 20.5 2.6	
31	金	ココアパン のむ ヨーグルト フランフルトのチリソースかけ コーンサラダ ミネストローネ	フランフルト ぶた肉 だいず	ヨーグルト	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう マカロニ じゃがいも	油	798 28.9 28.3 4.2	

* ()の数はもりつけ数です
【ソ】はソースがつきます

○今月の産物

【群馬県産】 牛乳・うどん・豚肉・こんにやく

【前橋産】 きゅうり・こまつな・玉ねぎ・米

保護者の皆様へ
【5月分給食費口座振替日】
5月31日(金)

月平均栄養量

788
29.1
23.6
3.5