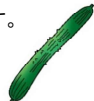


日	曜	こんだてめい		食品のはたらき			栄養価
		食材等の都合により献立が変わることがあります。		おもにエネルギーのもとになる食品(きいろ)	おもにからだをつくるもとになる食品(あか)	おもにからだのちようせいととのえるもとになる食品(みどり)	
1	水	行事食 さくらごはん	牛乳 とり 鶏そぼろの卵焼き 若竹汁 小松菜のあさづけ こどもの日ゼリー	ごはん	とりにく たまご	牛乳 わかめ にんじん こまつな チンゲンサイ もやし たけのこ たまねぎ しいたけ	608 22.4 19.0 2.6
2	金	ごはん	牛乳 あかうおしるししょうゆや 赤魚の白醬油 焼き キャベツのあさづけ tonton汁	ごはん じゃがいも すいとん	バター	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	585 25.4 14.5 2.1
7	火	ごはん	牛乳 ポークハヤシ 海藻サラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら	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	671 22.4 20.8 2.2
8	水	ごはん	牛乳 照り焼きチキン きんぴら 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	牛乳 にんじん ごぼう しいたけ しょうが だいこん ねぎ	660 29.9 21.3 2.9
9	木	わかめごはん	牛乳 さばの塩焼き もやしのおひたし 豚汁	ごはん じゃがいも		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	647 27.7 24.3 4.1
10	金	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	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	牛乳 わかめ あおのり にんじん キャベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ しいたけ	612 26.8 19.1 3.9
13	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	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	牛乳 わかめ にんじん ごまつな たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	618 23.9 20.0 2.8
14	火	背割りこめつこパン	牛乳 五目焼きそば 中華スープ いちごゼリーフルーツあえ	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら	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	595 25.7 20.8 3.2
15	水	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	チキンピラフ じゃがいも		牛乳 にんじん だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	613 19.5 17.7 3.0
16	木	メロンパン	牛乳 パリツオーネ かんてんサラダ ABCスープ	パン マカロニ	あぶら	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	691 24.3 28.3 2.9
17	金	ごはん	牛乳 三色そぼろ 昆布づけ 豆乳みそスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	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	630 25.2 20.6 3.4
20	月	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のねぎソースかけ キムチあえ 野菜のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	牛乳 にんじん たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	681 26.3 24.9 2.5
21	火	ごはん	牛乳 かいせん 海鮮しゅうまい(2) 麻婆豆腐 小松菜ともやしのナムル	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	牛乳 にんじん ごまつな 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	605 23.4 17.3 2.3
22	水	塩ラーメン	牛乳 チキンナゲット(2) 豆乳プリン 小松菜のナムル 塩ラーメンスープ	ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら	牛乳 にんじん チンゲンサイ ごまつな キャベツ ねぎ コーン もやし	583 25.9 18.5 4.6
23	木	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	ごはん さとう	ごま	牛乳 にんじん ごまつな キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	624 25.5 20.6 2.5
24	金	ごはん	牛乳 さけ 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	ごはん	あぶら	牛乳 チーズ にんじん ごまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	645 26.8 20.8 2.4
27	月	ごはん	牛乳 ぼう 棒ぎょうざ はるさめ 春雨サラダ 豆腐チゲ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	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	595 21.5 17.2 2.4
28	火	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 香味漬け けんちん汁	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	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	620 22.7 22.5 2.7
29	水	麦ごはん	牛乳 ぶたにく 豚肉ごぼうカレー こんにやくサラダ オレンジ	麦ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	牛乳 わかめ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	640 19.0 17.2 2.4
30	木	ココアパン	牛乳 のむ ヨーグルト フランクフルトチリソースかけ コーンサラダ ミネストローネ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	ヨーグルト にんじん キャベツ だいこん たまねぎ セロリ コーン	631 23.6 22.7 3.3
31	金	ごはん	牛乳 ぐんまのねぎこんコロッケ【ソ】 キャベツときゅうりのあさづけ 鶏たんご汁	ごはん じゃがいも	あぶら	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	587 19.3 17.3 2.3
							626 24.2 20.3 2.9

* ()の数はもりつけ数です。
【ソ】はソースが付きまます。



○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・たまねぎ・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