



令和6年 5月 中学校 給食 献立表 北部共同調理場(電話:269-7082)

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)
			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	
	食材等の都合により献立が変わることがあります。								
1 水	さくらごはん	牛乳 鶏そぼろのたまご焼き 小松菜のあさづけ わかたけ 若竹汁 若竹汁 子どもの日ゼリー	たまご 鶏肉 えびしんじょ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たけのこ もやし ねぎ しいたけ	ごはん ゼリー		738 24.7 21.0 3.4
2 木	メロンパン	牛乳 ほきのり塩フライ イタリアンサラダ ペンのミートソース煮	ほき 豚肉	牛乳 のり	にんじん パプリカ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ コーン にんにく	パン ペンマカロニ パン粉	油 ドレッシング	962 33.9 34.5 3.7
7 火	ごはん	牛乳 ハヤシライス ツナサラダ グレープゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	807 23.0 22.1 2.5
8 水	ごはん	牛乳 かに玉あんかけ 小松菜のナムル 水ぎょうざスープ	かに 卵 水ぎょうざ なると	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 ドレッシング	734 24.3 17.5 3.1
9 木	こめっこぼん	牛乳 やきそば 杏仁フルーツあえ コーンクリームスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン もも パイン	パン じゃがいも やきそばめん	油 ドレッシング	804 28.7 24.5 3.6
10 金	ごはん	牛乳 あじフライ(ソ) 千草あえ 鶏だんご汁(みそ味)	あじ とうふ 鶏だんご みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ コーン	ごはん パン粉 さとう	油	783 28.7 21.7 2.4
13 月	ごはん	牛乳 さばのスタミナ焼き のり酢あえ 田舎汁	さば 油あげ とうふ みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ごま油	767 27.2 25.5 2.2
14 火	パーカーハウス	牛乳 まえばしメンチカツ(ソ) 枝豆サラダ ポトフ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	パン パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	829 29.6 34.4 3.4
15 水	うどん	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごまあえ 肉うどん汁	豚肉 油あげ なると	牛乳	かぼちゃ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ	うどん パン粉 さとう	油 ごま	787 30.4 23.5 4.5
16 木	ごはん	牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 切り干し大根のあえもの 高野豆腐のみそ汁	ハンバーグ 高野豆腐 みそ 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん	だいこん きゅうり もやし ねぎ	ごはん さとう 片栗粉	ドレッシング	794 31.4 24.6 2.9
17 金	はちみつパン	牛乳 チキンナゲット(3) コーンサラダ ラビオリトマトスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン ラビオリの皮	ドレッシング	789 31.0 25.3 3.9
20 月	ごはん	牛乳 みそだれ焼肉 三色サラダ 肉入りワンタンスープ	豚肉 みそ なると	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ パプリカ	たけのこ ねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん ワタシの皮 さとう 片栗粉	ごま ごま油 油 ドレッシング	744 28.2 20.0 2.7
21 火	ごはん	牛乳 えだまめい 枝豆入りたまご焼き こぎつねごはんの具 ふのみそ汁	卵 鶏肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	油	777 31.9 22.3 3.1
22 水	青割りコッパン	コーヒー 牛乳 フランクフルトケチャップソースかけ アスパラサラダ うずら卵入りABCスープ	フランクフルト うずらの卵 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ さとう	ドレッシング	783 29.4 34.1 4.4
23 木	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 キムチあえ tonton汁	いわし 豚肉 とうふ 油あげ ミートボール みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ しめじ しょうが にんにく	ごはん すいとん	バター	733 28.1 15.7 2.7
24 金	ラーメン	牛乳 海鮮しゅうまい(2) うま塩もやし みそラーメンスープ 米粉ワッフル	えび 豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが	ラーメン しゅうまいの皮 ワッフル	油 ドレッシング	791 33.2 22.5 4.9
27 月	わかめごはん	牛乳 あかうお 赤魚の白しょうゆ焼き 香味漬け 呉汁	赤魚 だいず 豚肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん	油 ごま	698 29.6 17.5 3.6
28 火	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏のねぎソースかけ 海藻サラダ いかボールスープ	鶏肉 いかボール	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	830 31.7 28.6 3.0
29 水	ごはん	牛乳 肉だんご(3) 春雨サラダ 八宝菜	肉だんご いか 豚肉 なると うずらの卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん 春雨 さとう 片栗粉	油 ごま油	822 29.6 24.4 3.5
30 木	むぎ麦ごはん	牛乳 チキンカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	834 24.7 21.4 3.2
31 金	ロールパン	牛乳 ツナマヨオムレツ チーズサラダ ミネストローネ	ツナ 卵 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	749 25.6 29.8 3.0

☆()の数はこちらつけ数です。★(ソ)はソース が別につきます。

行事食《こどもの日》

さくらごはん 牛乳 鶏そぼろのたまご焼き
小松菜のあさづけ 若竹汁 こどもの日ゼリー



【今月の前橋産の食材】

- お米 ●鶏肉
- きゅうり・ごまつな・たまねぎなど

月平均栄養量

788
28.8
24.3
3.3

【5月分給食費口座振替日】
5月31日(金)