

令和6年 5月 ようちえん給食献立表

北部共同調理場(電話:269-7082)

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。		食品のはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぷん(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)			
1	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	うどん パン粉 さとう	あぶら ごま	ぶたにく 油あげ なた	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	564 22.2 20.9 3.1
2	木	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	ごはん ゼリー		たまご とりにく 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	474 17.6 18.1 2.1
7	火	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	ごはん ワンタンの皮 さとう かたくりこ	ごま ごま油 あぶら ドレッシング	ぶたにく みそ なた	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	443 19.4 15.8 1.7
8	水	ごはん	牛乳	あじフライ(ソ) 干草あえ 鶏だんご汁(みそ味)	ごはん パン粉 さとう	あぶら	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	502 21.0 18.5 1.8
9	木	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	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	ツナ たまご 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	459 17.4 20.4 2.0
10	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ グレープゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく 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	502 16.0 17.1 1.7
13	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 あさづけ tonton汁	ごはん すいとん	バター	いわし ぶたにく 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 こんにゃく	448 19.9 13.0 2.2
14	火	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	パン じゃがいも やきそばめん	あぶら	ぶたにく 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	500 18.3 17.2 2.2
15	水	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	ごはん さとう かたくりこ	ドレッシング	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	492 22.3 19.5 2.1
16	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	パン ペネマカロニ パン粉	ドレッシング あぶら	ほき ぶたにく	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	658 24.2 24.6 2.4
17	金	ごはん	牛乳	肉だんご(2) 春雨サラダ 八宝菜	ごはん 春雨 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	肉だんご いか ぶたにく なた うずらのたまご	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	498 20.0 18.5 2.2
20	月	ラーメン	牛乳	海鮮しゅうまい うま塩もやし みそラーメンスープ 米粉ワッフル	ラーメン しゅうまいの皮 ワッフル	あぶら ドレッシング	えび ぶたにく なた 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	539 22.7 18.9 3.3
21	火	わかめごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼 き 香味漬け 呉汁	ごはん	あぶら ごま	赤魚 だいず ぶたにく 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	421 21.4 14.3 2.2
22	水	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	パン パン粉 じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく 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	527 19.5 24.3 2.1
23	木	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	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 ドレッシング	かに たまご 水ぎょうざ なた	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	455 17.7 14.8 2.4
24	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり にんにく しょうが	515 17.6 16.6 2.0
27	月	ごはん	牛乳	枝豆入りたまご焼き こぎつねごはんの具 ふのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	たまご とりにく 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	480 22.7 17.7 2.2
28	火	はちみつパン	牛乳	チキンナゲット(2) コーンサラダ ラビオリトマトスープ	パン ラビオリの皮	ドレッシング	とりにく ぶたにく 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	487 20.6 18.4 2.5
29	水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き のり酢あえ 田舎汁	ごはん じゃがいも さとう	ごま油	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	482 19.8 21.1 1.6
30	木	むね 背割りコッペパン	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	パン マカロニ さとう	ドレッシング	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	462 18.8 23.2 2.5
31	金	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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	とりにく 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	521 22.1 22.4 2.1
										497 20.1 18.8 2.2	

☆()の数はもりつけ数です。★(ソ)はソースが別につきまます。

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 ●とりにく
- きゅうり・こまつな・たまねぎなど

【5月分給食費口座振替日】
5月31日(金)

月平均栄養量