

令和7年 5 月 小 学 校 学 校 給 食 献 立 表

北部共同調理場(電話:269-7082)

日 曜		こ ン だ て め い			食 品 の は た ら き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(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)		
		食材等の都合により献立がかわることがあります。									
1	木	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ キャベツのごまあえ こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁 しゅん:かつお	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま あぶら	かつお こうりとうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	583 26.7 18.1 1.7
2	金	行事食 ごはん	牛乳	わふう 和風ハンバーグ たけのこごはんの具 かきたまみそ汁 こどもの日ゼリー	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ たまご とうふ	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ だいこん しいたけ	653 27.3 20.0 2.6
7	水	ごはん	コーヒー 牛乳	ビビンバ もやしのナムル はるさめ 春雨スープ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく だいず にくだんご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ぜんまい たまねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ だいこん きゅうり	601 23.0 17.2 2.1
8	木	せわ 背割りこめつ こぼん	牛乳	まえばしごもく や 前橋五目焼きそば だいこん 大根とじゃこのサラダ スーミータン	パン やきそばめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく たまご	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり コーン えのきたけ	635 26.5 22.6 3.2
9	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎソース しゅん:さわら ひじきとツナのあえもの 鶏だんごみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さわら ツナ とうふ みそ とりつみれ	牛乳 ひじき	にんじん にら	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	593 27.0 19.0 2.0
12	月	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) わかめサラダ ちゅうかどん 中華丼 しゅん:アスパラガス	ごはん かたくりこ しゅうまいのか わ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく いか なると うずらのたまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	611 25.3 19.5 2.2
13	火	せわ 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 チンゲンサイのクリームスープ	パン じゃがいも	バター ドレッシング	フランクフルト とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	647 27.6 28.7 3.1
14	水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し 昆布づけ しゅん:あじ ぶたにく 豚肉とじゃがいものしょうが煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	あじ ぶたにく あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しょうが こんにゃく	601 27.3 18.4 2.4
15	木	はつがげんまい 発芽玄米ご はん	牛乳	ハッシュドポーク まめまめサラダ あんじん フルーツ杏仁	発芽玄米ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	689 22.0 21.4 2.1
16	金	うどん	牛乳	きなこ揚げパン ツナごまあえ さんさい 山菜うどん汁 しゅん:山菜	うどん パン さとう	あぶら ごま ドレッシング	とりにく ツナ きなこ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん さんさい ねぎ しいたけ	607 26.5 18.7 3.1
19	月	じょうしゅう 上州かみな りごはん	牛乳	ねぎこんコロケ(ソ) 小松菜のあえもの こまつな みそすいとん ぐんまけん献立	ごはん パンこ すいとん さとう	あぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	649 21.3 19.4 2.8
20	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	キーマカレー キャベツのマリネ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	685 19.2 21.6 2.4
21	水	ごはん	牛乳	さばの照り焼き のり酢あえ とんじる キャベツ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	さば ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし キャベツ ねぎ こんにゃく	585 24.6 18.9 1.8
22	木	ロールパン	牛乳	タンドリーチキン だいこん みずな 大根と水菜のサラダ ポトフ	パン じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	とりにく ウィンナー	牛乳 ヨーグル ト	にんじん みずな	にんにく だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ	670 28.4 30.7 2.7
23	金	ラーメン	牛乳	や 焼きぎょうざ(2) 切り干し大根の中華あえ しょうゆラーメンスープ	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり もやし キャベツ ねぎ にんにく	570 24.9 19.2 3.5
26	月	ごはん	牛乳	だし巻きたまご こぎつねごはんの具 しん 新たまねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	たまご とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	576 24.9 16.0 2.5
27	火	ごはん	牛乳	ソースカツ チンゲンサイのあさづけ ほうとう ももミニゼリー やまなしけん献立	ごはん パンこ さとう ほうとうめん ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	629 27.4 17.5 1.9
28	水	パンズパン	牛乳	チキンナゲット(2) チーズサラダ ポークビーンズ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	チキンナゲット ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	660 27.0 28.4 2.3
29	木	ごはん	牛乳	わふうにくくだんご 和風肉団子(2) おかかあえ ごじる 呉汁	ごはん	あぶら	肉団子 だいず ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ねぎ	588 24.4 17.6 1.7
30	金	ごはん	牛乳	ホキのり塩フライ しゅん:たけのこ わかたけ 若竹汁 みそきんぴら	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま	ホキ ぶたにく えびしんじょ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん	ごぼう たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ こんにゃく	573 24.3 16.3 2.2

☆()の数はもりつけ数です。(ソ)はソース、(ケ)はケチャップが別につきます。



行事食「こどもの日」

男の子の健康や成長を願う行事で、「端午(たんご)の節句」とも呼ばれます。
成長の早い「たけのこ」は、子供の成長を願って、行事食に使われます。

【今月の前橋産の食材】

お米 チンゲン菜
きゅうり たまねぎ
こまつな みずな
ねぎ など

月平均栄養量

620
25.3
20.5
2.4

