

令和7年

5 月 中 学 校 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 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	木	行事食 ごはん	牛乳 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	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ たまご どうふ	牛乳	にんじん にら	たけのこ たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	825 3.7 23.7 3.2
2	金	ごはん	牛乳 かつおの竜田揚げ キャベツのごまあえ 高野豆腐のみそ汁 旬:かつお	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	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごま あぶら	731 32.0 20.7 2.2
7	水	発芽玄米ごはん	牛乳 ハッシュドポーク まめまめサラダ フルーツ杏仁	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	発芽玄米ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング グ	854 26.1 24.3 2.3
8	木	ごはん	牛乳 さわらのねぎソース 旬:さわら ひじきとツナのあえもの 鶏だんごみそ汁	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	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	741 32.5 21.8 2.4
9	金	背割りこめつこぼん	牛乳 前橋五目焼きそば 大根とじゃこのサラダ スーミータン	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	パン やきそばめん グ	あぶら ごまあぶら ドレッシング グ	784 32.1 26.7 3.8
12	月	ごはん	牛乳 あじの一夜干し 昆布づけ 旬:あじ 豚肉とじゃがいものしょうが煮	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	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	764 34.7 21.5 3.0
13	火	うどん	牛乳 きなこ揚げパン ツナごまあえ 山菜うどん汁 旬:山菜	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	うどん パン さとう	あぶら ごま ドレッシング グ	747 31.5 20.1 4.0
14	水	ごはん	牛乳 肉しゅうまい(2) わかめサラダ 中華丼	ぶたにく いか なるこ 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	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 グ	795 31.2 23.6 2.7
15	木	ごはん	コーヒ 牛乳 ビビンバ もやしのナムル 春雨スープ 旬:アスパラガス	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	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング グ	742 27.1 19.2 2.8
16	金	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	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	パン じゃがいも	バター ドレッシング グ	797 33.6 34.1 3.8
19	月	ごはん	牛乳 だし巻きたまご こぎつねごはんの具 新たまねぎのみそ汁	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	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	718 29.5 17.9 3.0
20	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 山梨県献立	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	ごはん パンこ さとう ほうとうめん ゼリー	あぶら ごま	768 30.7 19.3 2.1
21	水	パンズパン	牛乳 チキンナゲット(2) チーズサラダ ポークピーンズ	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	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング グ	825 33.7 34.9 2.9
22	木	ごはん	牛乳 和風肉団子(2) おかかあえ 呉汁	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	ごはん	あぶら	762 30.6 21.4 2.2
23	金	ごはん	牛乳 ホキのり塩フライ みそきんぴら 若竹汁 旬:たけのこ	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	ごはん パンこ さとう	あぶら ごま	741 30.2 19.8 2.9
26	月	上州かみなりごはん	牛乳 ねぎこんコロッケ(ソ) 小松菜のあえもの みそすいとん 群馬県献立	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	ごはん パンこ すいとん さとう	あぶら ごま	840 26.1 23.5 3.6
27	火	麦ごはん	牛乳 キーマカレー トマトオムレツ キャベツのマリネ グレープゼリー	ぶたにく たまご	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	麦ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ドレッシング グ	911 26.8 28.0 3.2
28	水	ごはん	牛乳 さばの照り焼き のり酢あえ キャベツ豚汁	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	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	760 30.9 23.2 2.2
29	木	ロールパン	牛乳 タンドリーチキン 大根と水菜のサラダ ポトフ	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	パン じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング グ	843 35.5 37.9 3.2
30	金	ラーメン	牛乳 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 ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	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	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング グ	783 34.6 21.8 4.5

☆ () 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

787
31.2
24.2
3.0