

令和7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			食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)	
	食材等の都合により献立がか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しを とどめるもとになる食品 (みどり)			
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	458 23.5 17.2 1.5
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	519 23.1 18.2 2.3
7	水	ごはん	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	429 18.9 14.9 1.9
8	木	せわ 背割りこめつ こぱん	牛乳	まえばしごもく や 前橋五日焼きそば 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	487 20.7 18.6 2.3
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	469 23.6 18.3 1.7
12	月	ごはん	牛乳	にく 肉しゅうまい(2) わかめサラダ ちゅうがどん 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	479 21.0 17.7 1.9
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	527 22.8 26.1 2.6
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	465 23.6 16.7 2.0
15	木	はつかりげんまい 発芽玄米ご はん	牛乳	ハッシュドポーク まめまめサラダ あんりん 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	522 17.9 18.6 1.7
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	522 22.8 17.2 2.7
19	月	じょうしゅう 上州かみな りごはん	牛乳	ねぎこんコロッケ(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	575 19.0 18.3 2.5
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	523 15.7 18.5 1.9
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	460 21.2 17.8 1.6
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	508 22.5 24.5 2.2
23	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	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	490 21.2 17.9 3.0
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	444 21.1 14.7 2.2
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	481 21.0 14.2 1.6
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	622 25.2 26.7 2.2
29	木	ごはん	牛乳	わふうにくだんご 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	463 20.8 16.6 1.5
30	金	ごはん	牛乳	ホキのり塩フライ しゅん:たけのこ みそきんぴら わかたけ じる 若竹汁	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	448 21.1 15.5 1.9

☆ () 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

495
21.3
18.4
2.1