


令和8年 5月 中学校 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 食材等の都合により献立が変わることがあります。		食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじふ(g) えんぷん(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		
1	金	さくら ごはん	行事食 牛乳	だし巻きたまご えびしんじょ汁 小松菜のごまあえ かしわもち	たまご えびしんじょ とうふ	牛乳	こまつな にんじん みずな	もやし だいこん ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん さとう かしわもち	ごま	764 27.2 14.4 3.0
7	木	わぎ 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス グレープゼリー だいこん 大根ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 マヨネーズ ドレッシング	845 24.6 25.1 2.6
8	金	くろ 黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き ミネストローネ や ごぼうサラダ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	ごぼう きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	796 31.8 32.0 3.0
11	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き とんじる 豚汁 キャベツのあさづけ	さば ぶた肉 とうふ	牛乳	みずな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	油	738 32.1 23.2 3.6
12	火	ごはん	牛乳	にしよく 二色そばろ 高野豆腐のみそ汁 こまつな 小松菜のおかかあえ	とり肉 たまご 凍り豆腐 かつお節	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	742 31.3 22.1 3.0
13	水	うどん	牛乳	な 菜の花と竹の子のかき揚げ もやしのごまあえ きつねうどん汁	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん なのはな	キャベツ もやし ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ	うどん こむぎこ さとう	油 ごま	817 27.9 28.6 4.1
14	木	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ	しゅうまい ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ ねぎ たまねぎ にんにく しいたけ しょうが	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	ごま油 油	821 27.6 23.7 3.5
15	金	ごはん	牛乳	ほきみそフライ 鶏だんご汁 ひじきの炒り煮	ホキ 油揚げ さつま揚げ 大豆 鶏つみれ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう	油	790 31.0 24.9 2.6
18	月	わぎ 麦ごはん	牛乳	チキン&フィッシュカレー コーンサラダ 豆乳プリン	とり肉 さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも プリン	油 ドレッシング	808 23.9 21.1 3.0
19	火	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 水餃子スープ やきにく かいそう 海藻サラダ	ぶた肉 水ぎょうざ なると	牛乳 海藻	赤ビーマン ピーマン にんじん チゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん キャベツ しいたけ もやし	ごはん さとう かたくりこ	油 ドレッシング ごま油	741 27.2 18.6 2.9
20	水	ラーメン	コーヒ-牛乳	はるまき 春巻 もやしときゅうりの中華あえ みそラーメンスープ	春巻 ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	ラーメン さとう	油 ごま油	814 31.6 25.8 5.2
21	木	こめっこパン	牛乳	フランクフルトケチャップソース 三色サラダ ABCスープ	フランクフルト ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ コーン	パン マカロニ	油 ドレッシング	754 32.8 30.8 4.2
22	金	ごはん	牛乳	まえばし 前橋メンチカツ【ソ】 じゃが芋のみそ汁 こうみ 香味づけ	メンチカツ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ		キャベツ きゅうり ねぎ だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも	油 ごま	787 27.3 24.5 3.0
25	月	わかめごはん	牛乳	とり 鶏そぼろの卵焼き 豆乳みそスープ たまごや きんぴら	たまご とうふ さつま揚げ みそ ミートボール 豆乳 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しいたけ キャベツ だいこん ねぎ にんにく	ごはん さとう	油 ごま ごま油	783 25.9 26.5 4.1
26	火	さくらごはん	牛乳	わかどり 若鶏のから揚げ(2) カムカムごまあえ いなかじる 田舎汁	とり肉 油揚げ 凍り豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん もやし ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま	853 33.6 32.4 4.1
27	水	ごはん	牛乳	にくだんご 肉団子ケチャップ(2) うま塩キャベツ とうふ 豆腐チゲ	肉だんご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんにく	ごはん	ドレッシング ごま油 油	721 28.7 19.9 3.2
28	木	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソース 野菜サラダ ワンタンスープ	ハンバーグ ワンタン なると	牛乳	赤ビーマン にんじん チゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし しいたけ	ごはん さとう	油 ドレッシング	773 26.9 23.2 3.1
29	金	せお 背割りコッ ペパン	牛乳	や 焼きそば フルーツあえ たんたん 坦タスーピーフン入り	ぶた肉 なると 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ もやし パイン たまねぎ にんにく もも だいこん しょうが	パン ゼリー 焼きそば ピーフン	油 ごま ごま油	774 30.8 24.7 3.9

☆ () の数はもりつけ数です。
★【ソ】ソースが別につきます。



【今月の前橋産の食材】

米 こまつな きゅうり
なす たまねぎ ねぎ など



月平均栄養量

785
29.0
24.5
3.5