


令和8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	 <b>こんだてめい</b> 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					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)	
				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	金	行事食 さくらごはん	だし巻きたまご 小松菜のごまあえ えびしんじょ汁 かしわもち	ごはん さとう かしわもち	ごま	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	631 23.3 13.3 2.6
7	木	麦ごはん	ハヤシライス 大根ツナサラダ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 マヨネーズ ドレッシング	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	686 20.7 22.0 2.1
8	金	うどん	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	うどん おぎこ さとう	油 ごま	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	644 22.9 24.9 3.4
11	月	ごはん	二色そばろ 小松菜のおかかあえ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	油	とり肉 みそ たまご 油揚げ 凍り豆腐 大豆 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	596 26.3 19.6 2.5
12	火	ごはん	さばの塩焼き キャベツのあさづけ 豚汁	ごはん じゃがいも	油	さば みそ 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 こんにやく	595 27.3 20.4 3.1
13	水	黒パン	チキンのチーズ焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	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	625 24.7 25.9 2.5
14	木	ごはん	ほきみそフライ ひじきの炒り煮 鶏だんご汁	ごはん さとう	油	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	こんにやく だいこん ねぎ	616 25.2 20.4 2.2
15	金	ごはん	しゅうまい(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ごはん さとう はるさめ かたくりこ	ごま油 油	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	637 22.3 19.6 2.8
18	月	こめっこパン	フランクフルトケチャップソース 三色サラダ ABCスープ	パン マカロニ	油 ドレッシング	フランクフルト 大豆 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	608 26.6 25.9 3.2
19	火	ラーメン	春巻 もやしときゅうりの中華あえ みそラーメンスープ	ラーメン さとう	油 ごま油	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	627 25.0 21.1 4.3
20	水	ごはん	みそだれ焼肉 海藻サラダ 水餃子スープ	ごはん さとう かたくりこ	油 ドレッシング ごま油	ぶた肉 みそ 水ぎょうざ なると	牛乳 海藻	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	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	593 22.9 16.7 2.7
21	木	麦ごはん	チキン&フィッシュカレー コーンサラダ 豆乳プリン	麦ごはん じゃがいも プリン	油 ドレッシング	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	653 20.3 18.8 2.6
22	金	わかめごはん	鶏そばろの卵焼き きんぴら 豆乳みそスープ	ごはん さとう	油 ごま ごま油	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	629 21.8 22.9 3.2
25	月	ごはん	前橋メンチカツ【ソ】 香味づけ じゃが芋のみそ汁	ごはん じゃがいも	油 ごま	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	612 22.5 20.1 2.5
26	火	ごはん	肉団子ケチャップ(2) うま塩キャベツ 豆腐チゲ	ごはん	ドレッシング ごま油 油	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	596 25.2 18.4 2.6
27	水	さくらごはん	わかどり 若鶏のから揚げ(2) カムカムごまあえ 田舎汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま	とり肉 みそ 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	676 27.4 26.5 3.1
28	木	背割りコッ ペパン	焼きそば フルーツあえ 坦タスープビーフン入り	パン ゼリー 焼きそば ビーフン	油 ごま ごま油	ぶた肉 みそ 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	633 25.5 21.1 3.2
29	金	ごはん	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	ごはん さとう	油 ドレッシング	ハンバーグ ワンタン なると	牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし しいたけ	606 22.0 19.6 2.7

☆( )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

626  
24.0  
21.0  
2.9