

令和8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 とどめるもとになる食品 (みどり)		
1	金	さくら ごはん	行事食 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	507 19.9 12.6 2.0
7	木	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス だいこん 大根ツナサラダ りんごタルト	麦ごはん じゃがいも タルト	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	562 17.1 22.5 1.7
8	金	うどん	な はな たけ こ 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	561 19.8 23.6 2.7
11	月	ごはん	にしよく 二色そばろ 小松菜のおかかあえ こうや豆腐 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	446 21.2 17.1 1.9
12	火	ごはん	しおや さばの塩焼き キャベツのあさづけ とんじり 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	471 24.2 19.5 2.8
13	水	くろ 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	496 20.8 22.7 2.1
14	木	ごはん	ほきみそフライ ひじきの炒り煮 とり 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	481 21.5 18.9 1.8
15	金	ごはん	しゅうまい(2) はるさめ 春雨サラダ まあほう豆腐 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	495 18.9 17.8 2.3
18	月	こめっこパン	フランクフルトケチャップソース さんしよく 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	477 21.3 22.9 2.5
19	火	ラーメン	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	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	508 21.3 19.5 3.4
20	水	ごはん	みそだれ焼肉 海藻サラダ すいぎょうざ 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	赤ビーマン 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 もやし キャベツ しいたけ	449 18.7 14.8 2.0
21	木	むぎ 麦ごはん	チキン&フィッシュカレー コーンサラダ とうにゅう 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 にんにく キャベツ きゅうり コーン なす	498 16.2 16.3 1.9
22	金	わかめごはん	とり 鶏そばろの卵焼き きんぴら とうにゅう 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	493 18.7 21.7 2.5
25	月	ごはん	まえばし 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 だいこん たまねぎ ねぎ	491 19.4 19.3 2.2
26	火	ごはん	にくだんご 肉団子ケチャップ うま塩キャベツ とうふ 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	422 18.7 14.9 2.1
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	551 24.2 25.7 2.5
28	木	せわ 背割りコッ ペパン	や 焼きそば フルーツあえ たんたん 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 しょうが だいこん もも	492 20.4 17.7 2.3
29	金	ごはん	ハンバーグデミグラスソース やさい 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	赤ビーマン 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	484 19.4 18.8 2.3

☆()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

494
20.1
19.2
2.3