

令和7年

5月 小学校学校給食献立表



富士見共同調理場

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) しじつ(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 ととのえるもとになる食品 (みどり)		
1	木	小背割り こめつこパン	牛乳	フランクフルトトマトソースかけ だいこん 大根とみずなのサラダ や 焼きそば	パン やきそばめん さとう	あぶら	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん みずな ピーマン	だいこん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	706 24.8 30.9 4.1
2	金	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 行事食:こどもの日	ごはん さとう ゼリー かたくりこ	あぶら	ハンバーグ あぶらあげ とりにく とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	667 28.3 21.0 2.9
7	水	ごはん	牛乳	かんこくふう や にく 韓国風焼き肉 中華スープ あんになフルーツあえ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ あんにな どうふ	にら にんじん チンゲンサイ	もやし えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ バイン もも	572 23.3 15.7 2.1
8	木	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き しお じゃがいものそぼろ煮	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さわら ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ こんにやく	640 28.8 20.2 2.1
9	金	うどん	牛乳	えびといかのかき揚げ あ 小松菜のごまあえ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	えび いか とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ わらび えのきたけ ねぎ	617 25.1 21.7 3.3
12	月	ごはん	牛乳	かつおフライ(ソース) のり酢あえ とんとんじる tonton汁	ごはん さとう じゃがいも すいとん パンこ	あぶら ごまあぶら バター	かつお ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ もやし こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ しょうが	650 28.2 17.8 2.5
13	火	小ココアパン	ジョア プレーン	チキンナゲット(2) にんじんとツナのサラダ キャベツのクリームスパゲッティ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	チキンナゲット ツナ ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ エリンギ	612 24.8 18.6 2.4
14	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ ★ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ こんにやく しょうが にんにく きゅうり キャベツ	681 22.8 18.6 2.7
15	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) くきわかめのきんぴら こうやとうふ 高野豆腐のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ごおりとうふ みそ	牛乳 きわめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	647 30.5 21.4 2.4
16	金	ごはん	牛乳	にらまんじゅう(2) もやしナムル はっばうさい 八宝菜	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	にらまんじゅう ぶたにく なると いか うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	592 25.4 17.7 2.7
19	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 キャベツのあさづけ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり もやし ねぎ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	588 25.7 17.2 2.3
20	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	さけ しおや 鮭の塩焼き こぎつねごはんの具 わかめのみそ汁 オレンジ1/8	はつがげんまい じゃがいも さとう	あぶら	さけ だいず あぶらあげ とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ オレンジ	635 31.2 16.9 3.2
21	水	ごはん	牛乳	すばた きりほしだいこん から 酢豚 切干大根のピリ辛あえ ワンタンスープ	ごはん かたくりこ さとう ワンタンの皮	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり もやし きりほしだいこん しいたけ ねぎ	583 22.7 15.3 2.4
22	木	パーカー ハウス	牛乳	タンドリーチキン グリーンサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ だいこん	608 28.0 24.5 3.1
23	金	さくらごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 海藻サラダ 呉汁 レモンゼリー	ごはん さとう ゼリー	ごまあぶら	ほっけ だいず ぶたにく みそ	牛乳 かいそう	にんじん	きゅうり キャベツ もやし だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ	569 27.3 14.3 3.1
26	月	ラーメン	牛乳	ぼう 棒ぎょうざ キャベツのごまマヨサラダ みそラーメンスープ	ラーメン さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマ ネース ごま	ぎょうざ ぶたにく なると みそ	牛乳	赤ピーマン にんじん にら	きゅうり コーン キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ	599 25.7 20.2 3.5
27	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ ごもくまめ キャベツのみそ汁 オレンジ1/8	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	ハンバーグ だいず みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ こんにやく しいたけ えのきたけ ごぼう キャベツ もやし オレンジ	619 25.0 18.5 2.7
28	水	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き や 大根のあさづけ たまねぎのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん みずな こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	555 25.3 18.1 2.1
29	木	丸パン横切り	牛乳	まえはし 前橋メンチカツ(ソース) ごぼうサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ネース ごま	メンチカツ ウインナー	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ だいこん	640 21.5 26.7 3.0
30	金	ごはん	牛乳	キーマカレー に 煮たまご アスパラサラダ	ごはん さとう	あぶら オリーブオイル	ぶたにく だいず たまご	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	663 24.2 24.2 3.7

5月の献立目標「好き嫌いしないで楽しく食事をしよう！」

行事食 ～こどもの日～

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

○()の数はもりつけ数です ○★印は学校配送です

○食材の産地のお知らせ(予定)

【群馬県】牛乳、うどん、豚肉

【前橋市】米、チンゲンサイ

【富士見町】こまつな、キャベツ、きゅうり

月平均栄養量

622

25.9

20.0

2.8