



5月よていこんだて



伊勢崎市第一東学校給食調理場

A(赤堀小・赤堀南小・赤堀東小・赤堀中・あかぼり幼稚園)

日	曜	献立名			主 な 材 料 名						栄養価	
					体をつくる(あか)		体のちょうしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1材料 - (kcal)	たんぱくしつ (g)
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1	木	ごはん	牛乳	【行事食～端午の節句～】 赤魚の白しゅう焼き 五目ごはんの具 若竹汁 ◆かしわもち	あかうお とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく ごぼう えだまめ しいたけ たけのこ だいこん ねぎ	ごはん さとう かしわもち	あぶら	618 771	28.9 35.2
2	金	ゆでめん	牛乳	ちくわの天ぷら(1・2・2) ごまあえ 山菜うどん汁	ちくわ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし さんさい だいこん ねぎ しいたけ えのきたけ	ゆでめん さとう こむぎこ	あぶら ごま	605 748	29.1 34.4
7	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご 新じゃがいもの煮物 とりのつみれ汁	たまご ぶたにく とりつみれ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらす たき だいこん ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	606 773	26.9 32.9
8	木	ツイストロール	牛乳	チーズはんぺんフライ カラフルサラダ カレーワンタン	ぶたにく はんぺん	牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン ワンタンのかわ パンこ	あぶら ドレッシング	674 825	22.6 27.0
9	金	ごはん	牛乳	上州ぎょうざ(2) 厚あげのオイスター炒め たまごと春雨のスープ	ぶたにく あつあげ たまご	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	ごはん さとう かたくくりこ はるまきめ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	624 814	24.0 30.1
12	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ビーンズ入りツナマヨサラダ 甘夏(あまなつ)	まぐろ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しめじ あまなつ	ごはん さとう しょうが ごま あぶら	ノイグ マヨネーズ ごま あぶら	673 860	23.0 28.2
13	火	ごはん	牛乳	あじの一夜干し コーンの磯煮 キャベとん汁	あじ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	コーン えだまめ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	603 773	31.3 38.9
14	水	横切り丸パン	牛乳	メンチカツソースかけ ごぼうサラダ ABCスープ	ぶたにく ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ コーン	パン パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	656 805	24.5 29.6
15	木	ごはん	牛乳	【郷土料理～兵庫県～】 さわらねぎソース 香味揚げ ばら汁	さわら とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあんづけ だいこん しいたけ	ごはん さとう しょうめい かたくくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	605 773	24.5 29.8
16	金	ミルクパン	ジョア ストロベリー	チキンのマーマレード焼き こんにやくサラダ コーンスープ	とりにく	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも マーマレード	ドレッシング	619 816	24.6 32.1
19	月	ごはん	牛乳	豚丼の具 わかめのごま酢和え 豆乳みそ汁	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しらす たき グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり もやし しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	605 777	28.4 35.7
20	火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミソース アスパラサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	615 790	25.5 32.1
21	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 いわしの蒲焼き 切干し大根のカムカムあえ けんちん汁	いわし とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん もやし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくくりこ さといも	あぶら ごまあぶら	604 780	22.5 28.0
22	木	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2・2・3) 大豆とトマトのペンネ コンソメスープ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	654 857	28.2 36.1
23	金	ごはん	牛乳	めめとんカレー チーズいりサラダ ぐんまのうめゼリー	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも うめゼリー	あぶら ドレッシング	645 824	22.1 27.4
26	月	ごはん	牛乳	【世界の料理～台湾～】 ショウロンポー(2・2・3) ルーローハンの具 わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく だいこん	ごはん さとう かたくくりこ ショウロンポーのかわ	ごま あぶら ごまあぶら	628 821	23.7 29.1
27	火	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～こんにやくのきんぴら～】 さばの十石みそ焼き こんにやくのきんぴら かきたま汁	さば みそ さつまあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにやく ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	611 784	24.3 29.9
28	水	中華めん	牛乳	春巻 ナムル 塩ラーメンスープ	ぶたにく なと	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	中華めん はるまきのかわ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	625 786	25.7 31.8
29	木	ごはん	牛乳	白身魚フライソースかけ ごまマヨネーズあえ 新たまねぎのみそ汁	ホキ さとう あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	ごま あぶら ノイグ マヨネーズ	655 821	23.0 27.9
30	金	こめっこばん	牛乳	オムレツ かんてんサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず レッドキドニー	牛乳 かんてんめん	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	623 789	30.0 37.3

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。
・献立表には主な材料のみを表示しています。詳しくは調理場までお問い合わせください。
・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。
◆印がついているものは学校配送です。

15日(木)ばら汁のそうめんは、同じ
工場ですばの製造を行っています。

小学校	平均 基準値	627 650	25.6 21～33
中学校	平均 基準値	799 830	31.7 27～42

1	今月の行事食
15	行事食～端午の節句～
21	郷土料理～兵庫県～
26	かみかみ献立
26	世界の料理～台湾～
27	群馬県の伝統食～こんにやくのきんぴら～



献立表及び給食だよりは
市ホームページにも掲載しています。



5月 地場産物

ごはん じゃがいも
きゅうり
こまつな だいこん



5月分の給食費引落し日は6月2日(月)です。
給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。
引落し日前日までに口座残高の確認をお願いします。



保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使用します。
お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、
ボタンが取れていたらボタンつけなどをお願いいたします。

