



5月よていこんだて



D(北小・北二小・殖蓮小・殖蓮第二小・殖蓮中・一中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名		主な材料名						栄養価		
				体をつくる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		E補給 (kcal)	たんぱく質 (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	水	ごはん	牛乳	あげシューマイ(2・3) フルーツ杏仁あえ 八宝菜	ぶた肉 いか なると うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく パイン もも	ごはん さとう かたくり粉 しゅうまいの皮 杏仁豆腐	油 ごま油	663 878	25.3 32.0
2	木	ごはん	牛乳	【行事食～端午の節句～】 さわらの薬味ソースかけ キャベツの浅漬け かきたま汁 ◆かしわもち	さわら とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくりこ かしわもち	油 ごま油 ごま	609 771	25.6 31.1
7	火	ごはん	牛乳	さばの十石みそ焼き 五目ごはんの具 若竹汁	さば みそ とり肉 油あげ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	こんにゃく ごぼう えだまめ れんこん しいたけ たけのこ だいこん	ごはん さとう	油	698 870	27.8 33.4
8	水	ゆでめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) ごま酢和え 山菜うどんの汁	ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん	キャベツ もやし きゅうり 山菜 ねぎ しいたけ えのきたけ	ゆでめん 小麦粉 さとう	油 ごま	619 767	27.4 32.2
9	木	わかめごはん	牛乳	彩りたまご焼き 新じゃが芋の煮物 野菜たっぷりみそ汁	たまご ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき ごぼう だいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	638 808	23.6 28.8
10	金	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 みそだれ焼肉 切干し大根のごまマヨサラダ 肉入りワンタンスープ	ぶた肉 みそ なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく 切干しだいこん きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう ワンタンの皮	油 ごま油 ごま マヨネーズ (ノンエッグ)	632 816	25.8 31.8
13	月	背われ こめっこぱん	牛乳	ホットドッグバーグケチャップソースかけ コーンサラダ グリーンポタージュ	とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	605 757	25.4 30.2
14	火	ごはん	牛乳	【郷土料理～宮崎県～】 チキン南蛮(ノンエッグタルタルソース) きゅうり漬 ざぶ汁	とり肉 あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	りんご きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	油 ごま タルタルソース (ノンエッグ)	617 771	21.1 25.5
15	水	ごはん	牛乳	肉だんご中華風(2・3) 焼きビーフン 中華風たまごスープ	とり肉 ぶた肉 えび とうふ たまご なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	ごはん ビーフン さとう	ごま油 油 ごま	608 802	26.1 33.3
16	木	麦ご飯	牛乳	ビーンズカレー 海藻とツナのサラダ 甘夏	ぶた肉 だいず まぐろ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり 甘夏	ごはん むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	649 832	22.0 27.1
17	金	パーカーハウス	牛乳	上州豚コロッケソースかけ 春キャベツのサラダ ミネストローネ	ぶた肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん セロリ にんにく	パン じゃがいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング	639 802	22.1 27.0
20	月	ブランコッパ いちごジャム	牛乳	白身魚フライオーロラソースかけ アスパラサラダ ABCスープ	ホキ みそ ベーコン うずらたまご	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ いちごジャム パン粉	油 ドレッシング	668 842	26.3 32.0
21	火	ごはん	牛乳	豚丼の具 ごま昆布和え 豆乳みそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース にんにく もやし キャベツ だいこん しいたけ	ごはん じゃがいも	油 ごま ごま油	602 776	29.4 36.6
22	水	ツイストロール	牛乳	バジルウインナー(2) カラフルサラダ コーンスープ	ウインナー	牛乳	にんじん 黄ピーマン パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	673 831	23.0 27.2
23	木	ごはん	牛乳 コーヒー 牛乳の素	【世界の料理～ベトナム～】 ベトナム風春巻き イカとセロリの炒め物 フォー・ガー	ぶた肉 いか とり肉 えび	牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ セロリ もやし ねぎ	ごはん さとう フォー 春巻の皮 J-ヒ牛乳の素	油 ごま油	626 767	23.9 28.7
24	金	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～こんにゃくのきんぴら～】 あじの一夜干し こんにゃくのきんぴら キャベとん汁	あじ さつまあげ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油 ごま油	605 778	30.9 37.9
27	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(2) ナムル スーミータン	とり肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ コーン	ごはん かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	694 850	24.1 29.1
28	火	ごはん	牛乳	焼き上州ぎょうざ(2) しらたき中華サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	しらたき もやし きゅうり ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん さとう かたくり粉 ぎょうざの皮	ドレッシング 油 ごま油	602 787	23.1 29.1
29	水	ロールパン	牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ ごぼうサラダ ポトフ	ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん アスパラガス かぼちゃ	ごぼう きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも パン粉	油	663 857	20.0 25.2
30	木	中華めん	牛乳	海鮮しゅうまい(2・3) キムチあえ サンマーメン ◆ワインゼリー	いか たら ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく たまねぎ	中華めん かたくり粉 ゼリー しゅうまいの皮	ごま油 油	628 833	24.5 31.6
31	金	ごはん	牛乳	ソースメンチ 青豆の磯煮 新たまねぎのみそ汁	ぶた肉 ひき肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ こんにゃく キャベツ たまねぎ	ごはん さとう パン粉	油	656 837	23.7 28.5

・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表示しています。詳しくは調理場までお問合せください。
 ・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。

今月の給食では、そばと同じ製造工場で作られているものはありません。

小学校	平均 基準値	638 650	24.8 21~33
中学校	平均 基準値	811 830	30.4 27~42

今月の行事食

2日 行事食～端午の節句～
 10日 かみかみ献立
 14日 郷土料理～宮崎県～
 23日 世界の料理～ベトナム～
 24日 群馬の伝統食～こんにゃくのきんぴら～

～5月の地場産物～

ごはん・にら
きゅうり・こまつな

第一調理場の給食(食材)は、毎週1回放射性物質検査を実施して安全確認をしております。
 先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。

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。ぜひご覧ください。

保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみなで使います。
 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。

5月分の給食費引落し日は5月31日(金)です。
 給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。
 引落日前日までに口座残高の確認をお願いします。