



# 5月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・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)		1人分 (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	金	ごはん	牛乳	【行事食～端午の節句～】 照り焼きチキン 昆布野菜あえ 若竹汁 ◆かしわもち	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 こんが わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ かしわもち	ごま	616 781	25.4 31.7
7	木	ゆでめん	牛乳	干しエビ入りかきあげ 切干し大根のごまマヨあえ 山菜うどん汁 ◆ととやき	とりにく えび	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり だいこん さんさい ねぎ しいたけ たまねぎ	ゆでめん ごむぎこ さとう ととやき	あぶら ごま マヨネーズ (ノンエッグ)	691 840	20.8 24.9
8	金	ごはん	牛乳	ポークカレー かんてんサラダ かわちぼんかん	ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんにく りんご かわちぼんかん	ごはん じゃがいも	ドレッシング あぶら	619 791	20.1 24.6
11	月	背割れコッペパン	牛乳	フランクフルトチリソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	フランクフルト ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト	たまねぎ キャベツ コーン だいこん セロリ	パン さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	617 768	24.7 29.9
12	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風ソース 大根と水菜のサラダ キャベとん汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら	624 808	26.8 33.5
13	水	こめっこぱん	牛乳	アンサンブルエッグ ラタトゥユ ラビオリスープ	たまご ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト いんげん パセリ	ズッキーニ たまねぎ にんにく キャベツ がなしめじ	パン さとう ラビオリのかわ じゃがいも	あぶら	605 765	30.8 39.2
14	木	ごはん	牛乳	上州ぎょうざ(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら	615 802	22.7 28.4
15	金	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～こんにやくのきんぴら～】 あじフライのソースかけ こんにやくのきんぴら 新たまねぎのみそ汁	あじ さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	644 844	25.6 32.5
18	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス こんにやくサラダ レモンソーダゼリー	ぶたにく	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	こんにやく キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ がなしめじ	ごはん ゼリー	ドレッシング あぶら	666 839	20.1 24.5
19	火	ゆめロール	牛乳	チキンのチーズ焼き パンネのミートソース 洋風たまごスープ	とりにく ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	パン パンネ じゃがいも パンこ	あぶら	622 834	26.7 35.6
20	水	ごはん	牛乳	二色そばろ しらたきのごまあえ 高野豆腐のみそ汁	とりにく たまご こうやとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しらたき キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	614 789	26.5 33.2
21	木	パーカーハウス	ジョア プレーン	枝豆コロッケソースかけ 春キャベツのフレンチサラダ 豆乳チャウダー	ベーコン とうにゅう	ジョア	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ えだまめ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	608 779	20 25
22	金	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2) うま塩キャベツ 田舎汁	とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにやく だいこん ごぼう	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	654 824	23.5 28.3
25	月	ごはん	牛乳	【世界の料理～台湾～】 ショーロンポー(2・3) ルーローハン 具わかめスープ	ぶたにく とりにく なるととうふ	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 もやし	ごはん さとう かたくりこ ショーロンポー のかわ	あぶら ごまあぶら ごま	618 816	26.2 32.9
26	火	ごはん	牛乳	【郷土料理～静岡県～】 黒はんぺんフライ チンゲンサイの浅漬け 駿河汁 ◆お茶プリン	いわし たら あぶらあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん パンこ お茶プリン	あぶら	633 764	22.2 26.2
27	水	中華めん	牛乳	にらまんじゅう(2) ごまつなサラダ しょうゆラーメンスープ	とりにく ツナ ぶたにく なると	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツレモン もやし ねぎ コーン しいたけ	中華めん さとう にらまんじゅう のかわ	あぶら ごま	600 762	29.9 36.3
28	木	ごはん	牛乳	かつおメンチのソースかけ 肉じゃが 鶏つみれ汁	かつお ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん ねぎ しいたけ しょうが	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	617 812	24.3 30.8
29	金	ナン	牛乳	キーマカレー アスパラサラダ フルーツのゼリーあえ	ぶたにく	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン りんご にんにく しょうが もも パイン みかん	ナン ゼリー	ドレッシング あぶら	648 778	23.8 28.2

・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	628 650	24.5 21~33
中学校	平均 基準値	800 830	30.3 27~42

### 今月の行事食

- 1日 行事食～端午の節句～
- 15日 群馬の伝統食～こんにやくのきんぴら～
- 25日 世界の料理～台湾～
- 26日 郷土料理～静岡県～



### ～5月の地場産物～

ごはん・にら  
 ズッキーニ・きゅうり



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。

