

日		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＞		エネルギー (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	脂質					
1	木	ごはん	牛乳	行事食～端午の節句～ 赤魚の白しょうゆ焼き ◆五目ごはんの具 若竹汁 かしわもち	赤魚 油揚げ かまぼこ	とり肉 豆腐 わかめ	にんじん	こんにゃく えだまめ たけのこ たまねぎ	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう かしわもち	油	628 785	30.5 37.3	
2	金	 ゆでめん	牛乳	ちくわの天ぷら（2個） ごまツナサラダ 山菜うどん汁	ちくわ とり肉	まぐろ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん しいたけ	レモン 山菜 ねぎ	ゆでめん こむぎこ さとう	油 ごま	601 750	30.0 35.6
7	水	ごはん	牛乳	揚げ上州ぎょうざ（2個） ◆厚揚げのオイスター炒め たまごと春雨のスープ	ぶた肉 たまご	厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん にら	たまねぎ しょうが	しいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ ぎょうざの皮	油 ごま油	649 851	24.0 30.1
8	木	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	ぶた肉 まぐろ ミックスビーンズ		牛乳 生クリーム	にんじん トマト	キャベツ にんにく しめじ	きゅうり たまねぎ 甘夏	ごはん	油 ごま マヨネーズ	655 842	22.6 27.8
9	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご ◆新じゃがいもの煮物 鶏のつみれ汁	たまご 油揚げ 鶏つみれ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	しらたき ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油	609 777	27.7 33.8
12	月	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（イタリアン）  カレーワントン	はんぺん ぶた肉		牛乳 チーズ	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり もやし	ツイストロール ワントン皮 パン粉	油 ドレッシング	665 812	21.7 25.7
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 ぶた肉 さつま揚げ みそ	豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ キャベツ	コーン たまねぎ	ごはん さとう	油	602 772	31.3 38.8
14	水	丸パン （横切り）	牛乳	メンチカツのソースかけ ごぼうサラダ（ごま）  ABCスープ	ぶた肉 ベーコン うずら卵		牛乳	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ	ごぼう キャベツ コーン	丸パン マカロニ パン粉	油 ドレッシング	656 805	24.5 29.6
15	木	ごはん	牛乳	兵庫県の郷土料理 さわらのねぎソースかけ 香味漬け ばち汁	さわら 豆腐 油揚げ		牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しょうが たくあん しいたけ	きゅうり ねぎ だいこん	ごはん さとう そうめん かたくりこ	油 ごま ごま油	603 770	24.1 29.3
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  こんにゃくサラダ（和風） コーンスープ	とり肉		ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが きゅうり こんにゃく	キャベツ たまねぎ コーン	ミルクパン 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 ごま酢あえ 豆乳みそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	豆腐 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ グリンピース	しらたき にんにく きゅうり もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	603 776	28.4 35.7
20	火	パーカー ハウス	牛乳	 ハンバーグのデミソースかけ アスパラサラダ（イタリアン） オニオンスープ	ぶた肉 とり肉		牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	きゅうり	パーカーハウス さとう じゃがいも	バター ドレッシング	626 805	24.2 30.2
21	水	ごはん	牛乳	 まめとんカレー チーズ入りコールスローサラダ ぐんまのうめゼリー	ぶた肉 だいす		牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	きゅうり しょうが りんご	ごはん じゃがいも うめゼリー	油 ドレッシング	642 819	21.9 27.1
22	木	ごはん	牛乳	世界の料理～台湾～ ショールンボー（2個） ◆ルーローハンの具 わかめスープ	ぶた肉	豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ しょうが だいこん	しいたけ ねぎ にんにく	ごはん さとう かたくりこ ショールンボーの皮	油 ごま ごま油	592 734	23.1 27.2
23	金	ごはん	牛乳	白身魚フライのソースかけ ごまマヨネーズあえ 新たまねぎのみそ汁	ホキ 油揚げ	豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	コーン えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも パン粉	油 ごま マヨネーズ	647 814	22.6 27.3
26	月	こめっこばん	牛乳	オムレツ  かんてんサラダ（和風） ポークビーンズ	たまご だいす レッドキドニー	ぶた肉	牛乳 かんてん麺	にんじん ピーマン トマト	きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ コーン	こめっこばん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	614 777	29.6 36.9
27	火	ごはん	牛乳	群馬県の伝統食 ～こんにゃくのきんぴら～ さばの十石みそ焼き ◆こんにゃくのきんぴら かきたま汁	さば たまご さつま揚げ	みそ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく えのきたけ たまねぎ	ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	605 776	23.8 29.1
28	水	 中華めん	牛乳	春巻 ナムル  塩ラーメンスープ	ぶた肉 なると	とり肉	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ キャベツ コーン	もやし ねぎ	中華めん 春巻の皮 さとう	油 ごま ごま油	603 760	23.6 29.0
29	木	ごはん	牛乳	かみかみ献立 ～切り干し大根のカムカム和え～ いわしのかば焼き 切り干し大根のカムカムあえ  豚汁	いわし 豆腐	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	切り干しだいこん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	しいたけ もやし	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま油	612 790	25.6 31.9
30	金	ロールパン	牛乳	チキンナゲット（小2個・中3個） ◆大豆とトマトのペンネ 野菜のあっさりスープ	チキンナゲット ぶた肉 大豆		牛乳	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	エリンギ だいこん	ロールパン マカロニ さとう じゃがいも	油	642 840	26.8 34.1

注意すること

- ▶ 15日（木）の「ばち汁」に入るそうめんの製造ラインではそばの製造をしています。
- ▶ ◆印はバットに熱いおかずが入るため、運ぶ時に注意してください。
- ▶ 魚類には小骨が残っていることがあるため、注意して食べてください。
- ▶ 献立表には主な材料のみを表示しています。詳しくは、第二学校給食調理場（☎0270-21-9911）まで問い合わせてください。
- ▶ 栄養価欄の数字は、上段が小学校、下段が中学校です。
- ▶ ごはん・パン・めん類、牛乳、ジョア、かしわもちは、業者が直接学校へ配送します。
- ▶ 献立の内容は使用する材料などの都合により、変更する場合がありますのでご了承ください。

みんなで「あわてずに、よくかんで、ゆっくり食べる！」

今月の伊勢崎産の材料

- ▶ ごはん
- ▶ にら
- ▶ きゅうり
- ▶ こまつな



リクエストメニュー

●印は、リクエストのあったおもな献立です。
楽しみに待ってね♪





小学校
（3・4年生）

中学校

平均
基準値

平均
基準値

624
650

794
830

25.5
21～33

31.4
27～44

〈 学校給食費の引落日 〉

5月分：6月2日（月）

引落日の前日までに口座残高等の確認をお願いします。

小学校▶3,700円 中学校▶無償



献立表・給食だよりは伊勢崎市のホームページにも掲載しています