



5月よていこんだて



境小・境東小
境南中
伊勢崎市境第一学校給食調理場

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					えいようか			
				からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからのもとになる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン・しょくもつせんい	たんすいかぶつ	しぼう	(kcal)	(g)	
1	水	こめっこぼん	牛乳	オムレツ パプリカのマリネ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン きピーマン にんじん トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	642 815	25.9 32.1
2	木	ごはん	牛乳	行事食~端午の節句~ さばのしゅっくくみそやき ごもくごはんのぐ※ ★わかたけじる ●かしわもち	さば みそ 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 みずな	こんにゃく えだまめ れんこん しいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう かしわもち	あぶら	691 861	29.1 35.1
7	火	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2) はるさめサラダ ちゅうかスープ	とりにく なると とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり たまねぎ だいこん	ごはん かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	645 775	22.9 25.6
8	水	わかめごはん	牛乳	いろいろたまごやき しんじゃがいものにも※ やさしいたっぷりめしる	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん しらたき もやし ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	641 813	24.2 29.6
9	木	せわれ こめっこぼん	牛乳	ホットドッグパーク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	ぶたにく とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	598 748	25.2 30.1
10	金	ごはん	牛乳	にくだんご(小2)(中3) やきビーフ※ ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく えび とうふ たまご なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく もやし ねぎ	ごはん ビーフ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	605 796	25.7 32.7
13	月	ごはん	牛乳	伝統食~こんにゃくのきんぴら~ あじのいちやほし こんにゃくのきんぴら※ キャベとんじる	あじ さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	603 775	31.0 38.2
14	火	ゆでめん	牛乳	ちくわのいそべあげ(2) ごますあえ さんさいうどんのしる	ちくわ とりにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ もやし さんさい だいこん しいたけ えのきたけ	うどん さとう ごま	あぶら ごま	601 744	28.6 33.7
15	水	ごはん	牛乳 コービー牛乳 のち	みそだれやきにく きりほしたいにんのみキムチあえ にいくらワンダースープ	ぶたにく 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 きりほしたい もやし きゅうり ねぎ しいたけ	ごはん さとう ワンダースープ のかわ コービー牛乳のち	あぶら ごま ごまあぶら	612 779	25.8 31.8
16	木	バーカーハウス	牛乳	じょうしゅうむきぶたコロッケソースかけ コールスローサラダ ミネストローネ	ベーコン だいす ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ だいこん セロリ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら ドレッシング	647 812	22.1 27.1
17	金	むぎごはん	牛乳	かいそうとツナのサラダ まめとんカレー あまなつ	ぶたにく だいす ツナ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり りんご あまなつ	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	654 838	21.7 26.5
20	月	ブランコッパ いちごジャム	牛乳	しるみさかなフライオーロラソースかけ アスパラサラダ ABCスープ	しるみさかな(ホキ) みそ ベーコン うすらたまご	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう マカロニ パンこ いちごジャム	あぶら ドレッシング	663 837	25.9 31.6
21	火	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ ごまこんぶあえ とうにゅうみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき グリーンピース 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	あぶら ごま ごまあぶら	583 751	27.1 33.6
22	水	ごはん	牛乳	世界の料理~ベトナム~ ベトナムふうはるまき イカとセロリのいためもの※ フォー・ガー	えび いか とりにく	牛乳	チンゲンサイ あかピーマン 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 はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	588 729	23.2 27.9
23	木	ツイストロール	牛乳	バジルワインナー(2) カラフルサラダ コーンスープ	ワインナー	牛乳	にんじん きピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	673 831	23.0 27.2
24	金	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ キャベツのあさづけ ★かきたまじる	さわら とうふ たまご かまぼこ	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	あぶら ごま ごまあぶら	607 768	25.6 31.4
27	月	ごはん	牛乳	郷土料理~宮崎県~ チキンなんばん(タルタルソース) きゅうりづけ さぶじる	とりにく あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ りんご だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま タルタルソース	624 780	21.7 26.1
28	火	ココアパン	牛乳	かぼちゃとひきにくのフライ ごぼうサラダ ポトフ	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス かぼちゃ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	634 841	19.3 24.7
29	水	ちゅうかめん	牛乳	かいせんしゅうまい(小2)(中3) だいこんサラダ サンマーメン ●ワインゼリー	いか ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	だいこん きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく	ラーメン ゼリー あぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	ドレッシング ごまあぶら	642 852	24.3 31.3
30	木	ごはん	牛乳	ソースメンチ あおまめのいそに※ しんたまねぎのみそしる	ぶたにく とうふ とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ	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 パンこ	あぶら	656 837	23.7 28.5
31	金	ごはん	牛乳	やきじょうしゅうぎょうざ(2) しらすきちゅうかサラダ マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	しらたき ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	602 786	23.0 28.9

●印がついているものは学校配送です。

★印はラッキーにんじん。わくわく!!たのしみ!!

- *献立表でやさしいバットにあついおかずが入る日は ※をつけています。運ぶ時に注意してください。
- *献立の内容は、材料等、都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。
- *栄養価の基準は上段が小学校、下段が中学校です。小学校の栄養価は3・4年生を基準にしています。
- *「ごはん、きゅうり、こまつな、にら、ごぼう」は伊勢崎産を使用する予定です。
- *国内産の食材を優先的に使用しています。
- *献立表には主な材料を表示してあります。詳細な材料については調理場へお問い合わせください。



献立表及び給食日より、市ホームページにも掲載しています。

小学校	平均 基準値	629 650	24.7 21~33
中学校	平均 基準値	798 830	30.2 27~42

*境第一、第二調理場の給食(食材)については、毎週1回放射線物質検査を実施して安全確認をしております。4月に行った検査結果は、放射線物質不検出でした。

*5月分給食費の口座引落しは、令和6年5月31日(金)になります。給食費の未納は皆さんの給食に影響してまいりますので、前日までに入金残高の確認をお願いいたします。(今月分 小学校3,700円、中学校4,500円)

