

令和7年度

5月の給食もくひょう
～えいせいにちゅういしょう～

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 (kcal)	たんぱく質 (g)	
				たんぱくしつ	むぎしつ	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			
1	木	ごはん	牛乳	行事食～端午の節句～ あかうおのしろしょうゆやき ごもくごはんのぐ※ ★わかだけじる ●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	こんにゃく ごぼう えだまめ ししいたけ だけのこ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう かしわもち	あぶら	622 776	29.1 35.4
2	金	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 カレーウontan	はんぺん ぶたにく	牛乳 チーズ	あかピーマン きピーマン 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 ウontanのかわ パンこ	あぶら ドレッシング	674 825	22.6 27.0
7	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご しんじやがいものにも※ とりのつみじれる	たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	604 771	26.6 32.5
8	木	ゆでめん	牛乳	ちくわのてんぷら (2) ごまあえ さんさいうどんのしる	ちくわ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	きゅうり もやし さんさい だいこん ねぎ ししいたけ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	603 748	29.4 34.8
9	金	ごはん	牛乳	じょうしゅうぎょうざ (2) あつあげのオイスターいため※ たまごとはるさめのスープ	ぶたにく あつあげ たまご	牛乳	にんじん いんげん にら	たまねぎ ししいたけ しょうが キャベツ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ 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	ビーンズいりツナマヨサラダ ハヤシライス あまなつ	ツナ ミックスビーンズ ぶたにく	牛乳 なまクリーム	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	マヨネーズ ごま あぶら	673 860	23.0 28.2
13	火	ごはん	牛乳	あじのいちやほし コーンのいそに※ キャベとんじる	あじ あぶらあげ さつまあげ ぶたにく 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	602 772	31.3 38.8
14	水	まるパン よこぎり	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 うすらたまご	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 マカロニ パンこ	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～ さわらのねぎソースかけ こまみづけ ばちじる	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 だいこん ししいたけ	ごはん さとう さとうめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	600 767	24.1 29.3
16	金	ミルクパン	ショア (ストロベリー)	チキンのマーメレードやき こんにゃくサラダ コンスープ	とりにく	ショア 牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	しょうが マーメレード こんにゃく 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	619 816	24.6 32.1
19	月	ごはん	牛乳	ぶたどんのぐ ごますあえ 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	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 キャベツ きゅうり もやし ししいたけ だいこん	ごはん さとう	あぶら ごま	594 765	28.1 35.3
20	火	バーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミソースかけ アスパラサラダ オニオンスープ	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング バター	626 805	24.2 30.2
21	水	ごはん	牛乳	いわしのかばやき きりぼしだいこんのカムカムあえ けんちんじる	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 こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	592 765	21.9 27.0
22	木	ロールパン	牛乳	チキンナゲット (小2) (中3) だいずとトマトのペンネ やさしいあさりスープ	とりにく だいず ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん コーン	パン マカロニ さとう	あぶら	632 827	26.4 33.7
23	金	むぎごはん	牛乳	チーズいりサラダ まめとんカレー 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	むぎごはん ゼリー じゃがいも	ドレッシング あぶら	660 846	22.4 27.9
26	月	ちゅうかめん	牛乳	はるまき ナムル しおラーメンスープ	ぶたにく なんと	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	ラーメン はるまきのかわ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	610 769	24.6 30.4
27	火	ごはん	牛乳	伝統食～こんにゃくのきんぴら～ さばのじゅうごくみそやき こんにゃくのきんぴら※ ★かきたまじる	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	こんにゃく ごぼう たまねぎ ねぎ えのきだけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	610 783	24.2 29.7
28	水	ごはん	牛乳	世界の料理～台湾～ ジョーロンポー (小2) (中3) ルーローハンのか※ わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ ししいたけ だけのこ しょうが にんにく だいこん	ごはん さとう かたくりこ ジョーロンポーのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	628 821	23.7 29.1
29	木	こめっごはん	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 いんげんまめ	牛乳 かんてん	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	ドレッシング あぶら	614 777	29.6 36.9
30	金	ごはん	牛乳	しろみずかなフライソースかけ ごまマヨネーズあえ しんたまねぎのみそしる	しろみずかな (ホキ) とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	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	あぶら ごま マヨネーズ	651 818	22.7 27.4

●印がついているものは学校配送です。

★15日(木)ばらじるのそうめんを製造している工場では、そばの製造もしています。

★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、ほうれんそう、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。

献立表及び給食だよりは、
市ホームページにも掲載
しています。*5月分給食費の口座引落としは、令和7年6月2日(月)になります。
給食費の未納は皆さんの給食に影響してしまいますので、前日までに入金残高の確認を
お願いいたします。