

令和6年度



5月の給食もくひょう
～えいせいにならうしよう～



5月よていこんだて



〔境栄女小・境剛志小〕
境北中・境西中

伊勢崎市境第二学校給食調理場

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						えいしょうが			
				からだをつくる(あか)		からだのちようしをどとのえる(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・しょくもつせんに	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 フラウンジチュー	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～ さばのしゅっくこくみそやき ごちくごはんのく※ わかたけしる ●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 ごぼう えだまめ れんこん しいたけ たけのこ 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	にんにく もやし 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 しんじやがいものにも※ やさいたっぷりみそしる	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	ホットドックパークケチャップソースかけ コンサラダ 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※ キャベとんしる	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 ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま 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) こまずあえ 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 さんさい しいたけ	もやし きゅうり だいこん ねぎ えのきだけ	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	601 744	28.6 33.7
15	水	ごはん	牛乳 コーヒースト のち	みそだれやきにく きりほしだいこんのキムチあえ にんじりのワンタンスープ	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 にんにく もやし きゅうり しいたけ	しょうが きりほしだいこん ねぎ	ごはん さとう ワンタンのかわ コーヒースト牛乳のもと	あぶら ごま ごまあぶら	612 779	25.8 31.8
16	木	パーカーハウス	牛乳	しょうじゅうむぎぶたコンロックスかけ 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	コーン たまねぎ セロリ 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 がいそう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	しょうが だいこん 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	ブランコッペ いちごジャム	牛乳	しろみぎ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	しろみぎかな(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	きゅうり コーン たまねぎ	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	ぶたどんのく ごまこんあえ とうじゅうみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ とうじゅう 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 もやし キャベツ しいたけ	にんにく にんにく だいこん	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～ パトナムらうはるまき イカとセロリのいためもの※ フォー・カー	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 だいのこ 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	パジルウィナー(2) カラフルサラダ コンスープ	ウィナー	牛乳	にんじん きーマン パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	きゅうり	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 きゅうり たまねぎ しいたけ	キャベツ たまねぎ	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～ チキンなんぼん(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 だいこん しいたけ	キャベツ ごぼう ねぎ りんご	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	かほちゅうひきにくのフライ 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 かほちゅう	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 もやし しょうが	きゅうり キャベツ にんにく	ラーメン ゼリー かたくりこ しゅうまいのかわ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	642 852	24.3 31.3
30	木	ごはん	牛乳	ソースメンチ あまめいそに※ 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 キャベツ	こんにゃく 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	やきしょうじゅうぎょうざ(2) しらたきちゅうかサラダ 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 だいのこ たまねぎ しょうが にんにく	きゅうり	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。

- * 献立表でやさいバットにあついかずが入る日は ※ 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。



献立表及び給食だよりは、
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回放射性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、放射性物質不検出でした。

* 5月分給食費の口座引落としは、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しまいますので、前日までに入金高の確認を
お願いいたします。(今月分 小学校3,700円、中学校4,500円)

