

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



〔境采女小・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<br>（kcal） | たんぱく質<br>（g） |
|    |   |              |               |                                                           | 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                |            |                 |              |
| 1  | 木 | ごはん          | 牛乳            | 行事食～端午の節句～<br>あかうおのしろしょうゆやき<br>ごもくごはんのぐ※<br>わかたけじる ●かしわもち | あかうお<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ かまぼこ   | 牛乳<br>わかめ           | にんじん                              | こんにゃく ごぼう<br>えだまめ ししいたけ<br>だけのこ だいこん<br>たまねぎ ねぎ          | ごはん さとう<br>かしわもち                    | あぶら                | 622<br>776 | 29.1<br>35.4    |              |
| 2  | 金 | ツイストロール      | 牛乳            | チーズはんぺんフライ<br>カラフルサラダ<br>カレーワンタン                          | はんぺん<br>ぶたにく                        | 牛乳<br>チーズ           | あかピーマン<br>きピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ もやし                                    | パン<br>ワンタンのかわ<br>パンこ                | あぶら<br>ドレッシング      | 674<br>825 | 22.6<br>27.0    |              |
| 7  | 水 | ごはん          | 牛乳            | あつやきたまご<br>しんじやがいものにも※<br>とりのつみれじる                        | たまご ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ みそ        | 牛乳                  | にんじん<br>いんげん                      | たまねぎ しらたき<br>だいこん ねぎ                                     | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                 | あぶら                | 604<br>771 | 26.6<br>32.5    |              |
| 8  | 木 | ゆでめん         | 牛乳            | ちくわのてんぷら（2）<br>ごまあえ<br>さんさいうどんのしる                         | ちくわ とりにく<br>あぶらあげ                   | 牛乳                  | にんじん                              | きゅうり もやし<br>だいこん ねぎ ししいたけ                                | うどん こむぎこ<br>さとう                     | あぶら<br>ごま          | 603<br>748 | 29.4<br>34.8    |              |
| 9  | 金 | ごはん          | 牛乳            | じょうしゅうぎょうざ（2）<br>あつあけのオイスターいだめ※<br>たまごとはるさめのスープ           | ぶたにく<br>あつあけ たまご                    | 牛乳                  | にんじん<br>いんげん<br>にら                | たまねぎ ししいたけ<br>しょうが キャベツ                                  | ごはん さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>ぎょうざのかわ | あぶら<br>ごまあぶら       | 624<br>814 | 24.0<br>30.1    |              |
| 12 | 月 | ごはん          | 牛乳            | ビーンズいりツナマヨサラダ<br>ハヤシライス<br>あまなつ                           | ツナ<br>ミックスビーンズ<br>ぶたにく              | 牛乳<br>なまクリーム        | にんじん<br>トマト                       | キャベツ きゅうり<br>にんにく たまねぎ<br>しめじ あまなつ                       | ごはん                                 | マヨネーズ<br>ごま<br>あぶら | 673<br>860 | 23.0<br>28.2    |              |
| 13 | 火 | ごはん          | 牛乳            | あじのいちやほし<br>コーンのいそに※<br>キャベとんじる                           | あじ あぶらあげ<br>さつまあげ<br>ぶたにく とうふ<br>みそ | 牛乳<br>ひじき           | にんじん                              | コーン えだまめ キャベツ<br>たまねぎ                                    | ごはん さとう                             | あぶら                | 602<br>772 | 31.3<br>38.8    |              |
| 14 | 水 | まるパン<br>よこぎり | 牛乳            | メンチカツソースかけ<br>ごぼうサラダ<br>ABCスープ                            | ぶたにく<br>ベーコン<br>うすらたまご              | 牛乳                  | にんじん                              | ごぼう きゅうり だいこん<br>キャベツ たまねぎ コーン                           | パン マカロニ<br>パンこ                      | あぶら<br>ドレッシング      | 656<br>805 | 24.5<br>29.6    |              |
| 15 | 木 | ごはん          | 牛乳            | 郷土料理～兵庫県～<br>さわらのねぎソースかけ<br>こみづけ<br>ばらじる                  | さわら とうふ<br>あぶらあげ                    | 牛乳                  | にんじん<br>こまつな                      | ねぎ しょうが キャベツ<br>きゅうり たくあん<br>だいこん ししいたけ                  | ごはん さとう<br>そうめん<br>かたくりこ            | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 600<br>767 | 24.1<br>29.3    |              |
| 16 | 金 | ミルクパン        | ジョア<br>ストロベリー | チキンのマーメレードやき<br>こんにゃくサラダ<br>コンスープ                         | とりにく                                | ジョア<br>牛乳<br>なまクリーム | にんじん<br>パセリ                       | しょうが ママーレード<br>こんにゃく キャベツ<br>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<br>816 | 24.6<br>32.1    |              |
| 19 | 月 | ごはん          | 牛乳            | ぶたどんのぐ<br>ごますあえ<br>とうにゅうみそしる                              | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ<br>とうにゅう みそ       | 牛乳                  | にんじん<br>こまつな                      | たまねぎ しらたき<br>グリーンピース にんにく<br>キャベツ きゅうり もやし<br>ししいたけ だいこん | ごはん さとう                             | あぶら<br>ごま          | 594<br>765 | 28.1<br>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<br>アスパラサラダ<br>オニオンスープ                        | ぶたにく<br>とりにく                        | 牛乳                  | アスパラガス<br>にんじん<br>パセリ             | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ                                        | パン さとう<br>じゃがいも                     | ドレッシング<br>バター      | 626<br>805 | 24.2<br>30.2    |              |
| 21 | 水 | ごはん          | 牛乳            | いわしのかばやき<br>きりぼしだいこんのカムカムあえ<br>けんちんじる                     | いわし とうふ<br>あぶらあげ                    | 牛乳                  | にんじん<br>こまつな                      | きりぼしだいこん もやし<br>こんにゃく だいこん<br>ごぼう ねぎ                     | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ           | あぶら<br>ごまあぶら       | 592<br>765 | 21.9<br>27.0    |              |
| 22 | 木 | ロールパン        | 牛乳            | チキンナゲット（小2）（中3）<br>だいずとトマトのペンネ<br>やさしいのあっさりスープ            | とりにく<br>ぶたにく だいず                    | 牛乳                  | ピーマン<br>にんじん<br>こまつな              | たまねぎ エリンギ<br>キャベツ だいこん コーン                               | パン マカロニ<br>さとう                      | あぶら                | 632<br>827 | 26.4<br>33.7    |              |
| 23 | 金 | むぎごはん        | 牛乳            | チーズいりサラダ<br>まめとんカレー<br>ぐんまのうめゼリー                          | ぶたにく だいず                            | 牛乳<br>チーズ           | にんじん                              | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ しょうが<br>にんにく りんご                       | むぎごはん<br>ゼリー<br>じゃがいも               | ドレッシング<br>あぶら      | 660<br>846 | 22.4<br>27.9    |              |
| 26 | 月 | ちゅうかめん       | 牛乳            | はるまき<br>ナムル<br>しおラーメンスープ                                  | ぶたにく なんと                            | 牛乳                  | こまつな<br>にんじん<br>にら                | もやし たまねぎ キャベツ<br>ねぎ コーン                                  | ラーメン<br>はるまきのかわ<br>さとう              | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 610<br>769 | 24.6<br>30.4    |              |
| 27 | 火 | ごはん          | 牛乳            | 伝統食～こんにゃくのきんぴら～<br>さばのじゅっこくみそやき<br>こんにゃくのきんぴら※<br>かきたまじる  | さば みそ<br>さつまあげ<br>とうふ たまご           | 牛乳                  | にんじん<br>いんげん<br>こまつな              | こんにゃく ごぼう<br>たまねぎ ねぎ えのきたけ                               | ごはん さとう<br>かたくりこ                    | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 610<br>783 | 24.2<br>29.7    |              |
| 28 | 水 | ごはん          | 牛乳            | 世界の料理～台湾～<br>ジョーロンポー（小2）（中3）<br>ルーローパンのぐ※<br>わかめスープ       | ぶたにく とうふ                            | 牛乳<br>わかめ           | にんじん<br>チンゲンサイ                    | ねぎ たまねぎ ししいたけ<br>だけのこ しょうが<br>にんにく だいこん                  | ごはん さとう<br>かたくりこ<br>ジョーロンポーのかわ      | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 628<br>821 | 23.7<br>29.1    |              |
| 29 | 木 | こめっごはん       | 牛乳            | オムレツ<br>かんてんサラダ<br>ボークビーンズ                                | たまご ぶたにく<br>だいず<br>いんげんまめ           | 牛乳<br>かんてん          | にんじん<br>ピーマン<br>トマト               | きゅうり キャベツ<br>コーン たまねぎ にんにく                               | パン じゃがいも<br>さとう                     | ドレッシング<br>あぶら      | 614<br>777 | 29.6<br>36.9    |              |
| 30 | 金 | ごはん          | 牛乳            | しろみぎかなフライソースかけ<br>ごまマヨネーズあえ<br>しんたまねぎのみそしる                | しろみぎかな（ホキ）<br>とうふ<br>あぶらあげ みそ       | 牛乳<br>わかめ           | こまつな<br>にんじん                      | キャベツ コーン たまねぎ                                            | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>パンこ             | あぶら<br>ごま<br>マヨネーズ | 651<br>818 | 22.7<br>27.4    |              |

●印がついているものは学校配送です。

\*15日(木)ばち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。

\*献立表でやさしいバットにあつおかずが入る日は ※ 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。

|     |           |            |               |
|-----|-----------|------------|---------------|
| 小学校 | 平均<br>基準値 | 625<br>650 | 25.4<br>21～33 |
| 中学校 | 平均<br>基準値 | 797<br>830 | 31.3<br>27～42 |

\*5月分給食費の口座引落としては、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。

