



5月の給食もくひょう  
～えいせいにちゅういしよう～



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)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからのもとになる(きいろ)		エネルギー	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	たんすいかびつ	しぼう	(kcal)	(g)	
1	金	ごはん	牛乳	行事食～端午の節句(たんこのせっく)～ てりやきチキン こんぶやさいあえ ★わかたけじる ●かしわもち	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たけのこ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ かしわもち		616 781	25.4 31.7
7	木	ごはん てんどのたれ	牛乳	ほしエビいりかきあげ だいこんとみずなのサラダ キャベとんじる	ぶたにく えび とうふ みそ	牛乳	にんじん みずな	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら ドレッシング	640 778	21.5 25.6
8	金	ゆでめん	牛乳	にたまご きりほしだいこんのいために※ さんさいうどんじる ●ととやき	たまご ちくわ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん いんげん	きりほしだいこん さんさい ねぎ しいたけ	うどん さとう ととやき	あぶら	640 796	27.9 32.9
11	月	ごはん	牛乳	かつおメンチソースかけ にくじゅが※ とりつみれじる	かつお ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき だいこん えのきたけ しょうが	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	611 805	24.2 30.8
12	火	ごはん	牛乳	ポークカレー かんでんサラダ かわちばんかん	ぶたにく	牛乳 かんでん	にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんにく りんご かわちばんかん	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	612 782	19.0 23.2
13	水	せわれ コッペパン	牛乳	フランクフルトチリソースかけ ジャーマンポテト※ たまごとわかめのスープ	フランクフルト ベーコン だいす たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	601 751	24.5 29.9
14	木	ごはん	牛乳	やきじょうしゅうぎょうざ(2) はるさめサラダ マーボーどうふ	ぶたにく とうふ とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ かたくりこ ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	616 804	22.8 28.5
15	金	こめっこぼん	牛乳	アンサンブルエッグ ラタトゥイユ※ ラビオリスープ	たまご ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ いんげん	ズッキーニ たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	パン さとう じゃがいも ラビオリのかわ	あぶら	605 765	30.8 39.2
18	月	ごはん	牛乳	世界の料理～台湾～ ショウロンポー(小2・中3) ルーローハンのぐ※ わかめスープ	ぶたにく なると とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく もやし	ごはん さとう かたくりこ しょうロンポーのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	602 796	24.1 29.8
19	火	ごはん	牛乳	にしよこそぼろ しらたきのこまあえ じゃがいものみそじる	とりにく みそ だいす たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しらたき キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	634 816	26.7 33.4
20	水	バーカーハウス	ジョア フレン	ハンバーグマトソースかけ こんにやくサラダ とうにゅうチャウダー	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ジョア	にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	626 820	24.2 31.2
21	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ(2) キャベツのあさづけ いなかじる	とりにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく だいこん ごぼう	ごはん かたくりこ	あぶら	636 800	23.4 28.2
22	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ レモンソーダゼリー	ぶたにく	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	ごはん レモンソーダゼリー	あぶら ドレッシング	678 854	20.5 25.1
25	月	ちゅうかめん	牛乳	にらまんじゅう(2) こまつなサラダ しょうゆラーメンスープ	ぶたにく とりにく ツナ なると	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ レモン もやし ねぎ コーン	ラーメン さとう にらまんじゅうのかわ	あぶら ごま	600 762	29.9 36.3
26	火	ごはん	牛乳	郷土料理～静岡県～ くるはんべんフライ コーンのいそに※ ★するがじる ●おちゃプリン	はんべん さつまあげ いわし たら あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	コーン えだまめ ねぎ だいこん こんにやく しいたけ	ごはん さとう パンこ おちゃプリン	あぶら	672 815	23.6 27.8
27	水	ゆめロール	牛乳	チキンのチーズやき ポトフ フルーツゼリーあえ	とりにく フランクフルト	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しめじ バインアップル もも みかん	パン ゼリー じゃがいも		655 859	24.9 32.2
28	木	ごはん	牛乳	群馬の伝統食～こんにやくのきんぴら～ あじフライソースかけ こんにやくのきんぴら※ しんたまねぎのみそじる	あじ とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう パんこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	641 841	25.6 32.5
29	金	●ナン	牛乳	チキンナゲット(2) アスパラサラダ キーマカレー	ぶたにく とりにく	牛乳	アスパラガス あかピーマン ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご にんにく しょうが	ナン	あぶら ドレッシング	673 786	29.1 33.5

●印がついているものは学校配送です。

- \* 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、ねぎ」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。

★印はラッキー  
にんじん!



小学校	平均 基準値	631 650	24.9 21~33
中学校	平均 基準値	801 830	30.7 27~42