



# 5月よていこんだて



B(あずま小・あずま南小・あずま北小・あずま中・あずま幼稚園)

伊勢崎市第一東学校給食調理場

日	曜	献立名		主な材料名						栄養価		
				体をつくる(あか)		体のちよよしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1食分(kcal)	たんぱく質(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1	木	ゆでめん	牛乳	ちくわの天がら(1・2・2) ごまあえ 山菜うどん汁	牛乳	ちくわ とりにく あぶらあげ	にんじん	キャベツ もやし さんさい だいこん ねぎ しいたけ えのきたけ	ゆでめん さとう こむぎこ	あぶら ごま	605 748	29.1 34.4
2	金	ごはん	牛乳	【行事食～端午の節句～】 赤魚の白しゅうゆ焼き 五目ごはんの具 若竹汁 ◆かしわもち	牛乳 わかめ	あかうお とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	にんじん	こんにやく ごぼう えだまめ しいたけ たけのこ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	618 771	28.9 35.2
7	水	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 カレーワフタン	牛乳 チーズ	ふたにく はんぺん	赤ピーマン 黄ピーマン 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 ワフタンのかわ パンこ	あぶら ドレッシング	606 773	26.9 32.9
8	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご 新じゃがいもの煮物 とりのつみれ汁	牛乳	たまご ふたにく とりにつみれ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん	たまねぎ しらすき だいこん ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	606 773	26.9 32.9
9	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス ピーズ入りツナマヨサラダ 甘夏(あまなつ)	牛乳 生クリーム	まぐろ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ふたにく	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	バター チーズ ごま あぶら	673 860	23.0 28.2
12	月	ごはん	牛乳	上州ぎょうざ(2) 厚あけのオイスター炒め たまごと春雨のスープ	牛乳	ふたにく あつあげ たまご	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ 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
13	火	横切り丸パン	牛乳	メンチカツソースかけ ごぼうサラダ ABCスープ	牛乳	ふたにく ベーコン うずらたまご	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 パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	656 805	24.5 29.6
14	水	ごはん	牛乳	あじの一夜干し コーンの磯煮 キャベとん汁	牛乳 ひじき	あじ ふたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	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	603 773	31.3 38.9
15	木	ミルクパン	牛乳	チキンのママーレード焼き こんにやくサラダ コンスープ	牛乳 生クリーム	とりにく	にんじん パセリ	しょうが こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも ママーレード	ドレッシング	619 816	24.6 32.1
16	金	ごはん	牛乳	【郷土料理～兵庫県～】 さわらねぎソース 香漬漬け ばち汁	牛乳	さわら とうふ あぶらあげ	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあんづけ だいこん しいたけ	ごはん さとう そうめん かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	605 773	24.5 29.8
19	月	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミソース アスパラサラダ ミネストローネ	牛乳	とりにく ふたにく ベーコン	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ	パン さとう パンこ じゃがいも マカロニ	ドレッシング あぶら	615 790	25.5 32.1
20	火	ごはん	牛乳	豚丼の具 わかめのごま酢和え 豆乳みそ汁	牛乳 わかめ	ふたにく とうふ みそ とうじゅう あぶらあげ	にんじん ごまつな	たまねぎ しらすき グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり もやし しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	605 777	28.4 35.7
21	水	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2・2・3) 大豆とトマトのパンネ コンソメスープ	牛乳	とりにく ふたにく だいず ベーコン	パセリ にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	654 857	28.2 36.1
22	木	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 いわしの蒲焼き 切干大根のカムカムあえ けんちん汁	牛乳	いわし とうふ あぶらあげ	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん もやし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ さいとも	あぶら ごまあぶら	654 857	28.2 36.1
23	金	ごはん	牛乳	【世界の料理～台湾～】 ショウロンポー(2・2・3) ルーローハンの具 わかめスープ	牛乳 わかめ	ふたにく とりにく とうふ	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 だいこん	ごはん さとう かたくりこ ショウロンポーのか わ	ごま あぶら ごまあぶら	628 821	23.7 29.1
26	月	ごはん	牛乳	まめとんカレー チーズいりサラダ くまのうめせりー	牛乳 チーズ	ふたにく だいたす	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	ごはん じゃがいも うめせりー	ドレッシング あぶら	645 824	22.1 27.4
27	火	中華めん	牛乳	春巻 ナムル 塩ラーメンスープ	牛乳	ふたにく なと	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	中華めん はるさめのかわ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	625 786	25.7 31.8
28	水	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～こんにやくのきんぴら～】 さばの十石みそ焼き こんにやくのきんぴら かきたま汁	牛乳	さば みそ さつまあげ とうふ たまご	にんじん いんげん ごまつな	こんにやく ごぼう たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	611 784	24.3 29.9
29	木	こめっこぼん	牛乳	オムレツ かんでんサラダ ポークピーズ	牛乳 かんでんめん	たまご ふたにく だいたす レッドキドニー	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	623 789	30.0 37.3
30	金	ごはん	牛乳	白身魚フライソースかけ ごまマヨネーズあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 わかめ	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう	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	ごま あぶら バター チーズ	655 821	23.0 27.9

・材料の都合等で献立が変更になる場合があります。  
・献立表には主な材料のみ表示しています。詳しくは調理場までお問い合わせください。  
・栄養価の数字は上段小学校、下段中学校です。  
・◆印がついているものは学校配送です。

16日(金)ばち汁のそうめんは、同じ  
工場てそばの製造を行っています。

小学校	平均	627	25.6
	基準値	650	21~33
中学校	平均	799	31.7
	基準値	830	27~42

- 今月の行事食
- 2日 行事食～端午の節句～
  - 16日 郷土料理～兵庫県～
  - 22日 かみかみ献立
  - 23日 世界の料理～台湾～
  - 28日 群馬県の伝統食～こんにやくのきんぴら～

5月 地場産物

ごはん にら きゅうり  
ごまつな だいこん

5月分の給食費引落し日は6月2日(月)です。  
給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。  
引落し日前日までに口座残高の確認をお願いします。



保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんで使います。  
お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、  
ボタンが取れていたらボタンつけなどをお願いいたします。



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。

