



5月よていこんだて



C(南小・茂呂小・三郷小・三中・特別支援小・中)

伊勢崎市第一西学校給食調理場

日	曜	献立名		主な材料名						栄養価		
				体をつくる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)		ねつや力のもとになる(きいろ)		1人あたり	たんぱく質	
				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	(kcal)	(g)	
1	水	こめっこぼん	牛乳	オムレツ パプリカのマリネ ブラウンシチュー	たまご ぶた肉	牛乳 生クリーム	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	キャバツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	642 815	25.9 32.1
2	木	ごはん	牛乳	【行事食～端午の節句～】 さばの十石みそ焼き 五目ごはんの具 茗竹汁 ◆かしわもち	さば みそ とり肉 油あげ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	こんにやく ごぼう えだまめ れんこん しいたけ たけのこ だいこん	ごはん さとう かしわもち	油	698 870	27.8 33.4
7	火	ごはん	牛乳	さわらの薬味ソースかけ キャバツの浅漬け かきたま汁	さわら とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャバツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	609 771	25.6 31.1
8	水	わかめごはん	牛乳	彩りたまご焼き 新じゃが芋の煮物 野菜たっぷりみそ汁	たまご ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ しらたき ごぼう だいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	638 808	23.6 28.8
9	木	ゆでめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) ごま酢和え 山菜うどんの汁	ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん	キャバツ もやし きゅうり 山菜 ねぎ しいたけ えのきたけ	ゆでめん 小麦粉 さとう	油 ごま	619 767	27.4 32.2
10	金	背われ こめっこぼん	牛乳	ホットドッグバーグケチャップソースかけ コーンサラダ グリーンポタージュ	とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング 油	605 757	25.4 30.2
13	月	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 みそだれ焼肉 切干し大根のごまマヨサラダ 肉入りワンタンスープ	ぶた肉 みそ なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく 切干しだいこん きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	ごはん さとう ワンタンの皮	油 ごま油 ごま マヨネーズ (ノンエッグ)	632 816	25.8 31.8
14	火	ごはん	牛乳	肉だんご中華風(2・3) 焼きビーフン 中華風たまごスープ	とり肉 ぶた肉 えび とうふ たまご なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	ごはん ビーフン さとう	ごま油 油 ごま	608 802	26.1 33.3
15	水	ごはん	牛乳	【郷土料理～宮崎県～】 チキン南蛮(ノンエッグタルタルソース) きゅうり漬け ざぶ汁	とり肉 あつあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	りんご きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	油 ごま タルタルソース (ノンエッグ)	617 771	21.1 25.5
16	木	パーカーハウス	牛乳	上州麦豚コロッケソースかけ 春キャバツのサラダ ミネストローネ	ぶた肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ だいこん セロリ にんにく	パン じゃがいも マカロニ パン粉	油 ドレッシング	639 802	22.1 27.0
17	金	麦ご飯	牛乳	ビーンズカレー 海藻とツナのサラダ 甘夏	ぶた肉 だいず まぐろ	牛乳 かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャバツ きゅうり 甘夏	ごはん むぎ じゃがいも	油 ドレッシング	649 832	22.0 27.1
20	月	ごはん	牛乳	豚丼の具 ごま昆布和え 豆乳みそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース にんにく もやし キャバツ だいこん しいたけ	ごはん じゃがいも	油 ごま ごま油	602 776	29.4 36.6
21	火	ブランコッパ いちごジャム	牛乳	白身魚フライオーロラソースかけ アスパラサラダ ABCスープ	ホキ みそ ベーコン うずらたまご	牛乳	アスパラガス にんじん	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ いちごジャム パン粉	油 ドレッシング	668 842	26.3 32.0
22	水	ごはん	牛乳 コーヒー 牛乳の素	【世界の料理～ベトナム～】 ベトナム風春巻き イカとセロリの炒め物 フォー・ガー	ぶた肉 いか とり肉 えび	牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ セロリ もやし ねぎ	ごはん さとう フォー 春巻の皮 コーヒー牛乳の素	油 ごま油	626 767	23.9 28.7
23	木	ツイストロール	牛乳	バジルウインナー(2) カラフルサラダ コーンスープ	ウインナー	牛乳	にんじん 黄ピーマン パセリ	キャバツ きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	673 831	23.0 27.2
24	金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(2) ナムル スーミータン	とり肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし たまねぎ コーン	ごはん かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	694 850	24.1 29.1
27	月	ごはん	牛乳	【群馬の伝統食～こんにやくのきんぴら～】 あじの一夜干し こんにやくのきんぴら キャバとん汁	あじ さつまあげ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく ごぼう キャバツ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油 ごま油	605 778	30.9 37.9
28	火	ロールパン	牛乳	かぼちゃとひき肉のフライ ごぼうサラダ ポトフ	ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん アスパラガス かぼちゃ	ごぼう きゅうり だいこん キャバツ たまねぎ	パン じゃがいも パン粉	油	663 857	20.0 25.2
29	水	ごはん	牛乳	焼き上州ぎょうざ(2) しらたき中華サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	しらたき もやし きゅうり ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく キャバツ	ごはん さとう かたくり粉 ぎょうざの皮	ドレッシング 油 ごま油	602 787	23.1 29.1
30	木	ごはん	牛乳	ソースメンチ 青豆の磯煮 新たまねぎのみそ汁	ぶた肉 ひき肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめこんにやく キャバツ たまねぎ	ごはん さとう パン粉	油	656 837	23.7 28.5
31	金	中華めん	牛乳	海鮮しゅうまい(2・3) キムチあえ サンマーメン ◆ワインゼリー	いか たら ぶた肉 なると	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャバツ もやし しょうが にんにく たまねぎ	中華めん かたくり粉 ゼリー しゅうまいの皮	ごま油 油	628 833	24.5 31.6

・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合せください。
 ・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。

今月の給食では、そばと同じ製造工場で作られているものはありません。

小学校	平均 基準値	637 650	24.8 21~33
中学校	平均 基準値	808 830	30.4 27~42

今月の行事食

2日 行事食～端午の節句～
 13日 かみかみ献立
 15日 郷土料理～宮崎県～
 22日 世界の料理～ベトナム～
 27日 群馬の伝統食～こんにやくのきんぴら～

～5月の地場産物～

ごはん・にら
 きゅうり・こまつな



保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみなで使います。
 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。

第一調理場の給食(食材)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。
 先月に行った検査では放射性物質不検出でしたので安全が確認できました。

5月分の給食費引落し日は5月31日(金)です。
 給食費の未納は皆さんの給食に影響いたします。
 引落日前日までに口座残高の確認をお願いします。



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。ぜひご覧ください。

