



# 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)		I材*	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			
1	木	ごはん	牛乳	【行事食～端午の節句～】 赤魚の白しゅう焼ぎ 五目ごはんの具 若竹汁 ◆かしわもち	あからお とりこ あがらあげ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	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 かしわもち	あがら	618 771	28.9 35.2
2	金	ゆでめん	牛乳	ちくわの天ぷら(2) ごまあえ 山菜うどんの汁	ちくわ とりこ あがらあげ	牛乳	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 ごまごこ	あがら ごま	605 748	29.1 34.4
7	水	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	たまご ぶたにく とりつみれ あがらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しらす だいこん ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あがら	606 773	26.9 32.9
8	木	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 カレーワンタン	ぶたにく はんぺん	牛乳 チーズ	赤ピーマン 青ピーマン 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 ワンタンのかわ パンこ	あがら ドレッシング	674 825	22.6 27.0
9	金	ごはん	牛乳	上州ぎょうざ(2) 厚揚げのオイスター炒め たまごと春雨のスープ	ぶたにく あつあげ たまご	牛乳	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 はるまぎ ぎょうざのかわ	あがら ごまあがら	624 814	24.0 30.1
12	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ビーンズ入りツナマヨサラダ 甘夏(あまなつ)	まぐろ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ぶたにく	牛乳 生クリーム	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 じゃがいも ごま あがら	673 860	23.0 28.2	
13	火	ごはん	牛乳	あじの一夜干し コーンの磯煮 キャベとん汁	あじ ぶたにく あがらあげ さつまあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき	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	あがら	603 773	31.3 38.9
14	水	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	ぶたにく ベーコン うずらたまご	牛乳	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	あがら ドレッシング	656 805	24.5 29.6
15	木	ごはん	牛乳	【郷土料理～兵庫県～】 さわねきソース 香味揚げ ぼろ汁	さわら とうふ あがらあげ	牛乳	にんじん こまつな	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 さとうめん かたくりこ	ごま あがら ごまあがら	605 773	24.5 29.8
16	金	ミルクパン	牛乳	チキンのマーマレード焼き こんにやくサラダ コンソープ	とりこ	牛乳 生クリーム	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 マーマレード	ドレッシング	619 816	24.6 32.1
19	月	ごはん	牛乳	豚丼の具 わかめのごま酢和え 豆乳みそ汁	ぶたにく とうふ みそ とうじゅう あがらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しらす 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	あがら ごま	605 777	28.4 35.7
20	火	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	とりこ ぶたにく ベーコン	牛乳	パプリカ 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 パんこ じゃがいも マカロニ	あがら	615 790	25.5 32.1
21	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 いわしの蒲焼き 切干し大根のカムカムあえ けんちん汁	いわし とうふ あがらあげ	牛乳	にんじん こまつな	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 さといも	あがら ごまあがら	604 780	22.5 28.0
22	木	ロールパン	牛乳	チキンナゲット(2・3) 大豆とトマトのペンネ コンソメスープ	とりこ ぶたにく だいず ベーコン	牛乳	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	あがら	654 857	28.2 36.1
23	金	ごはん	牛乳	まめとんカレー チーズいりサラダ ぐんまのうめゼリー	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	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 うめゼリー	ドレッシング あがら	645 824	22.1 27.4
26	月	ごはん	牛乳	【世界の料理～台湾～】 シヨロンポー(2・3) ルーローパンの具 わかめスープ	ぶたにく とりこ とうふ わかめ	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 だいこん	ごはん さとう かたくりこ シヨロンポーのかわ	ごま あがら ごまあがら	628 821	23.7 29.1
27	火	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	さば みそ さつまあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん いんげん こまつな	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 あがら ごまあがら	611 784	24.3 29.9
28	水	中華めん	牛乳	春巻 ナムル 麺ラーメンスープ	ぶたにく なと	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	中華めん はるまぎのかわ さとう	ごま あがら ごまあがら	625 786	25.7 31.8
29	木	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	ホク とうふ あがらあげ みそ	牛乳 わかめ	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 あがら ノイタガシ ごま	655 821	23.0 27.9
30	金	こめっこばん	牛乳	オムレツ かんでんサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず レッドキドニー	牛乳 かんでんめん	にんじん 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 あがら	623 789	30.0 37.3

\*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。

15日(木) ばち汁のそうめんは、同じ  
工場ですばの製造を行っています。

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

- 今月の行事食
- 1日 行事食～端午の節句～
  - 15日 郷土料理～兵庫県～
  - 21日 かみかみ献立
  - 26日 世界の料理～台湾～
  - 27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 にく きゅうり  
こまつな だいこん

5月分の給食費引落日は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。



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。