

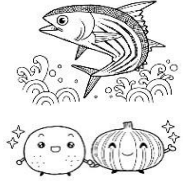


令和4年5月給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成:管理栄養士 鈴木 真佐子）

～今月の給食目標～

【きゅうしょくのじゅんびをたたくおこない、たのしいきゅうしょくにしよう】



日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象			
		※献立内にある（2）はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは今日より登場した新メニューです。		（あ か）	（き い ろ）	（み ど り）	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
5月給食 小学校19回										
こどものひこんだて										
2	月	わかめ ごはん	あじの竜田揚げ 青菜のごま和え 五月汁 かしわもち	牛乳、わかめ 魚（アジ） 油揚げ	ごはん、油 ごま、さとう かしわもち	もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、たけのこ キャベツ	669	28.9	21.7	2.4
6	金	ごはん	和風おろしハンバーグ ブロッコリーのおかかマヨネズ和え せんべい汁	牛乳、かつお節 鶏肉	ごはん マヨネズ じゃがいも、マヨネズ しらたき、油 かやきせんべい	だいこん、しょうが ブロッコリー、きゅうり 干しいたけ、ごぼう、にら キャベツ、にんじん、長ねぎ	645	27.2	22.1	2.7
9	月	背割り コッペパン	スラッピージョー しっとりポテトサラダ ミートボールスープ ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉 ヨーグルト	パン、油、さとう じゃがいも、マヨネズ ドレッシング、はるさめ	たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン キャベツ、もやし	650	28.5	25.6	3.8
10	火	げんまい 玄米 ごはん	ビビンバの具 ほうれん草のナムル 白菜の中華風スープ	牛乳、豚ひき肉 鶏肉、わかめ	ごはん、さとう ごま油、油、ごま 片栗粉	にら、にんじん、しょうが にんにく、もやし、ほうれん草 たまねぎ、はくさい、パプリカ	633	26.1	22.0	2.8
11	水	きつね うどん	かしわ天ぷら 酢味噌和え	牛乳、鶏肉、油揚げ かしわ天ぷら ほぐしきさ身	うどん、さとう 油	にんじん、長ねぎ 干しいたけ、こまつな キャベツ、きゅうり	659	33.1	24.2	3.2
12	木	ごはん	さわらの塩糍漬け 新じゃがいものそぼろ煮 湯葉の味噌汁	牛乳、魚（サワラ） 豚ひき肉、わかめ 湯葉、油揚げ	ごはん、油 じゃがいも さとう、片栗粉	にんじん、たまねぎ グリーンピース、だいこん 長ねぎ	651	31.1	21.0	2.4
13	金	ごはん	家常豆腐 春雨サラダ みしょうかん	牛乳、豚肉 生揚げ、ハム	ごはん、さとう 油、ごま油 片栗粉、はるさめ ドレッシング	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、干しいたけ たけのこ、しょうが、にんにく きゅうり、きくらげ、みしょうかん	630	24.6	20.4	2.0
16	月	さくら ごはん	きんぴらつくね（2） ごまマヨネズ和え おきりこみ（醤油）	牛乳、つくね ツナ、油揚げ	ごはん、マヨネズ さとう、ごま おきりこみめん さといも	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、はくさい 干しいたけ、長ねぎ	642	23.2	21.0	3.1
17	火	ロール パン	キャベツとマカロニのクリーム煮 キャロットサラダ（野菜いっぱい和風ドレッシング） アップルシャーベット	牛乳、鶏肉 ほぐしきさ身	パン、マカロニ バター ドレッシング	たまねぎ、ぶなしめじ キャベツ、コーン、きゅうり にんじん、りんご	683	24.2	25.0	3.7
18	水	ごはん	豆腐ハンバーグ ちくわのカレー炒め ウィンナースープ	牛乳、豆腐バーグ 鶏肉、焼き竹輪 ソーセージ	ごはん、さとう 片栗粉、油	キャベツ、にんじん ピーマン、たまねぎ、コーン チンゲンサイ	653	22.8	25.5	2.7
しょくいくのひこんだて										
19	木	ごはん	たけのこごはんの具 かつおフライ アスパラのおかか和え こしね汁	牛乳、鶏肉、豚肉 魚（カツオ） 味噌汁おほか 豆腐、油揚げ	ごはん、油 さとう こんにゃく	たけのこ、にんじん、えだまめ アスパラ、きゅうり、キャベツ 干しいたけ、ごぼう、長ねぎ	662	31.6	26.9	2.7
20	金	ごはん	黄金煮 切り干し大根のサラダ オレンジ	牛乳、豚肉 生揚げ	ごはん、じゃがいも こんにゃく、油 さとう、片栗粉 ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、たけのこ グリーンピース、しょうが 切り干しだいこん、もやし きゅうり、オレンジ	608	23.9	19.2	1.2
23	月	しょうゆ 醤油 ラーメン	揚げ餃子（2） ブロッコリーのサラダ（中華ドレッシング）	牛乳、焼きハム なると、餃子 ツナ	中華めん、油 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、もやし コーン、長ねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり	640	27.7	24.9	3.8
24	火	むぎ 麦 ごはん	チキンカレー コールスローサラダ	牛乳、鶏肉 ハム	ごはん、油 じゃがいも、 マヨネズ、ドレッシング	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが りんご、キャベツ、コーン	677	21.5	26.7	2.6
25	水	ごはん	さばの味噌煮 白菜のぱりぱり和え 沢煮椀	牛乳、魚（サバ） 揚げちりめん 豚肉	ごはん、ごま油 油	きゅうり、はくさい たくあん漬け、ごぼう にんじん、だいこん 干しいたけ、わけぎ	659	27.1	26.0	2.1
26	木	ごはん	五目野菜の麻婆豆腐 棒棒鶏 つぶつぶレモンゼリー	牛乳、豆腐 豚ひき肉 ほぐしきさ身	ごはん、油 さとう、片栗粉 ドレッシング、ねりごま ごま油	ぶなしめじ、しいたけ こまつな、にんじん たまねぎ、グリーンピース にんにく、きゅうり、もやし	629	22.9	21.2	1.7
27	金	背割り コッペパン	粗挽きフランクフルト 新玉ねぎのごまサラダ キャロットスープ	牛乳、 フランクフルト ツナ、ベーコン	パン、ごま油 ごま、さとう じゃがいも、バター	たまねぎ、きゅうり にんじん、にんにく グリーンピース	649	26.5	30.3	4.1
30	月	なめし 菜飯	チキンカツ 粉ふき芋 ビタミンたっぷりスープ	牛乳、チキンカツ あおのり、鶏肉	ごはん、油 じゃがいも	トマト、ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ だいこん	678	23.2	25.1	2.5
31	火	ごはん	さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳、魚（サワラ） 油揚げ、ひじき 豚肉、豆腐	ごはん、さとう 油、さといも こんにゃく	切り干しだいこん、にんじん 干しいたけ、ごぼう だいこん、長ねぎ	633	30.7	19.8	3.1

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。