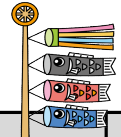


令和7年5月分



よていこんだてひょう **予定献立表**

【中学校】
 館林市立学校給食センター
 （スクールランチぼんちゃん）



日	曜日	献立名	ス プ ー ン	食品名						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
				あか からだをつくる		みどり からだのちようしをとのえる		きいろ エネルギーのもとになる		
				【1群】 魚・肉 卵・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜・果物	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂 種実	
1	木	ご飯 【こどもの日献立】 かぶと型ハンバーグおろしソースかけ ごぼうサラダ 若竹汁 牛乳	ぶたにく とうふ とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかピーマン	たまねぎ だいこん エリンギ ごぼう きゅうり キャベツ たけのこ えのきだけ	ごはん さとう	ドレッシング	721 25.8 21.9	
2	金	ご飯 ぎょうざ② マーボー豆腐 パンサンズー 牛乳	○	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	ごはん はるさめ ぎょうざのかわ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	796 27.0 20.4
7	水	黒パン ミートオムレツ ポンゴレスパゲッティ 大根サラダ 牛乳		たまご ぶたにく とりにく あさり ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり にんにく	パン スパゲッティ さとう	あぶら とうにゅうバター	777 33.2 21.8
8	木	麦ご飯 チキンカレー 小松菜サラダ オレンジ 牛乳	○	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく りんご キャベツ レモン きゅうり オレンジ	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら	826 23.2 20.9
9	金	ご飯 こぎつねご飯の具 かぼちゃひき肉フライ かぶのみそ汁 牛乳	○	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ かぶのは	たまねぎ しょうが しめじ ごぼう しいたけ えだまめ かぶ もやし キャベツ	ごはん パンこ さとう	あぶら	780 27.3 25.0
12	月	ご飯 ソースハムカツ ごまみそ和え すまし汁 牛乳		ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん パンこ さとう まめ	あぶら ごま	755 22.4 21.8
13	火	ご飯 しゅうまい③ チンジャオロースー 春雨スープ 牛乳	○	ぶたにく なると うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ しょうが しいたけ	ごはん さとう はるさめ でんぶ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	749 34.8 19.6
14	水	はちみつパン 【地場産献立:トマト】 ポテトカップグラタン フレンチサラダ 館林産トマトのミネストローネ 牛乳	○	おから とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ しめじ にんにく	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	761 22.0 23.0
15	木	ご飯 つくね② ブロッコリーの中華和え 関東煮 牛乳		とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん	キャベツ たまねぎ もやし こんにゃく だいこん	ごはん パンこ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	757 34.8 18.5
16	金	うどん(めんつゆ) 鶏天 サラダうどんの具 アセロラゼリー 牛乳	○	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン もやし	うどん さとう ゼリー こむぎこ	ごまあぶら あぶら	767 30.2 24.6
19	月	ご飯 さわらの照り焼き ひじきご飯の具 百年小麦すいとん 牛乳	○	とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう すいとん	あぶら	812 36.3 20.0
20	火	ご飯 韓国風焼き肉 わかめスープ バインスライス 牛乳	○	ぶたにく なると うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし バイン	ごはん さとう でんぶ	ごま ごまあぶら	748 31.7 22.2
21	水	ロールパン 肉団子③ グリーンサラダ アスパラコーンシチュー 牛乳	○	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン パンこ じゃがいも	ドレッシング あぶら	782 29.5 29.1
22	木	ご飯 さけフライ のりごま和え 豚汁 牛乳		さけ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	744 29.0 19.7
23	金	【食べて知ろう!大阪・関西万博:大阪府】 ゆめロール 煮込み関西風きつねうどん 切り干し大根の中華和え たこやき③ 牛乳		たこ たまご とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ ねぎ だいこん しょうが きりほしだいこん きゅうり	パン さとう こむぎこ うどん でんぶ	ごまあぶら	742 26.5 25.7
26	月	ご飯 厚焼き玉子 野菜とチーズのおかか和え 肉じゃが 牛乳		たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	キャベツ もやし しらたき たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	732 27.2 16.0
27	火	ご飯 ビビンバ(肉みそ・ナムル) ふわふわスープ 牛乳	○	とりにく ぶたにく たまご はんぺん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく ぜんまい キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	751 34.5 23.9
28	水	ココアパン 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ 大麦のスープ 牛乳	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご キャベツ セロリ きゅうり	パン おおむぎ さとう でんぶ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	775 36.1 22.1
29	木	ご飯 ハッシュドボーク 海藻じゃこサラダ オレンジ 牛乳	○	ぶたにく かいそう なまクリーム ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	763 22.8 20.2
30	金	ご飯 さばのり塩焼き かみなりご飯の具 新たまねぎのみそ汁 牛乳	○	さば とうふ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ こんにゃく たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	780 29.7 26.7

*材料の都合で、献立の変更もあります。
 *食品名の**太字**は館林産のものです。

*はしを毎日もってきましょう。
 *この用紙は再生紙を利用しています。

献立表・給食だよりは、館林市ホームページより
 ご覧下さい。



給食センターのInstagramを
 始めました。毎日の給食の写真を

