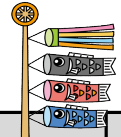


令和7年5月分



よていこんだてひょう 予定献立表

【小学校】
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	くろパン ミートオムレツ ポンゴレスパゲッティ だいこんサラダ ゑうにゅう		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	571 25.6 18.1
2	金	ごはん 【こどものひこんだて】 かぶとがたハンバーグおろしソースかけ ごぼうサラダ わかたけじる ゑうにゅう		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	601 23.0 20.6
7	水	ごはん ぎょうざ② マーボーどうふ パンサンスー ゑうにゅう	○	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 しめじ 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	634 22.4 17.7
8	木	ごはん こぎつねごはんのぐ かぼちゃひきにくフライ かぶのみそじる ゑうにゅう	○	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 しめじ 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	624 23.3 21.6
9	金	むぎごはん チキンカレー こまつなサラダ オレンジ ゑうにゅう	○	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	660 19.5 18.3
12	月	ごはん しゅうまい② チンジャオロースー はるさめスープ ゑうにゅう	○	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 しめじ	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	582 28.5 16.7
13	火	うどん(めんつゆ) とりてん サラダうどんのぐ ゑうにゅう		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 こむぎこ	ごまあぶら あぶら	581 25.3 21.6
14	水	ごはん さわらのてりやき ひじきごはんのぐ ひゃくねんこむぎすいとん ゑうにゅう	○	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	633 28.6 16.7
15	木	はちみつパン 【じばさんこんだて:トマト】 ポテトカップグラタン フレンチサラダ たてばやしさんトマトのミネストローネ ゑうにゅう	○	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 こめこ さとう	あぶら オリーブゆ	577 17.6 18.8
16	金	ごはん つくね ブロッコリーのちゅうかあえ かんとうに ゑうにゅう		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	570 26.5 14.7
19	月	ごはん ソースハムカツ ごまみそあえ すましじる ゑうにゅう		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 まめふ	あぶら ごま	599 18.7 19.2
20	火	ロールパン にくだんご② グリーンサラダ アスパラコーンシチュー ゑうにゅう	○	とりにく さば とうふ とりにく みそ あぶらあげ	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	665 24.7 25.2
21	水	ごはん さばのりしおやき かみなりごはんのぐ しんたまねぎのみそじる ゑうにゅう	○	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 しめじ 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	625 25.1 22.9
22	木	ごはん かんこくふうやきにく わかめスープ パインスライス ゑうにゅう	○	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 パイン	ごはん さとう でんぶ	ごま ごまあぶら	605 27.0 19.6
23	金	ごはん あつやきたまご やさいとチーズのおかかあえ にくじゃが ゑうにゅう	○	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	582 22.9 14.4
26	月	ごはん さけフライ のりごまあえ とんじる ゑうにゅう		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	595 24.8 17.3
27	火	【たべてしろう!おおか・かんさいばんばく:おおかふ】 ゆめロール にこみかんさいふうきつねうどん きりぼしだいこんのちゅうかあえ たこやき② ゑうにゅう		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 きりぼしだいこん きゅうり	パン さとう こむぎこ うどん でんぶ	ごまあぶら	570 21.4 20.5
28	水	ごはん ビビンバ(にくみそ・ナムル) ふわふわスープ ゑうにゅう	○	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	601 29.1 21.0
29	木	ココアパン とりにくのバーベキューソース かぼちゃサラダ おおむぎのスー ゑうにゅう	○	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	567 28.5 17.9
30	金	ごはん ハッシュドボーク かいそうじゃこサラダ オレンジ ゑうにゅう	○	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	632 19.7 18.7

*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

