



5月 こんだて表(小学生)



令和7年度 渋川市北部学校給食共同調理場



	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる	〔みどり〕体の調子を整える	〔きいろ〕熱や力になる	熱量kcal たんぱく 質(g) 食塩(g)			
～端午の節句献立～										
1木	ごはん	牛乳	おろし兜型ハンバーグ 和風サラダ 若竹汁 柏餅	ぶたにく とりにく ちくわ とうふ かまぼこ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ●ねぎ ししいだけ だけのこ えのきだけ	ごはん さとう かしわもち	616 25.7 1.9		
～世界の料理 ベトナム「フォー」～										
2金	背割れコッペパン	牛乳	カレー春巻き ツナサンドの具 鶏肉のフォー	とりにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ●ねぎ ししいだけ	パン こめこ じゃがいも こむぎこ でんぶ	あげあぶら あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	623 25.6 2.7	
7水	ミルクパン	牛乳	ソーセージステーキ きらきらサラダ 野菜スープ	ハム とりにく	牛乳 かんでん	にんじん ブロッコリー パセリ	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング	645 23.7 2.6
8木	ごはん	牛乳	ごぼうサラダ チキンカレー ☆ヨーグルト	とりにく かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	667 21.6 2.3
9金	ツイストパン	牛乳	コーングラタン カラフルサラダ ボークビーンズ	ぶたにく だいず おから	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きビーマン コーン にんにく	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	624 22.0 2.1
12月	バックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ しらたきのごま和え 山菜うどんの汁	とりにく ちくわ なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ だいこん ●ねぎ さんさい えのきだけ ししいだけ こんにゃく	うどん てんぷらこ さとう	あげあぶら ごま	568 25.0 2.8
13火	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 キムチ和え いかボールスープ	ぶたにく いか たら あぶらあげ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん ●ねぎ しょうが にんにく しめじ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	598 26.4 2.5
14水	ロールパン	ジョア (フレン)	ハムチーズピカタ (▲たこナゲット) フレンチサラダ ブラウンシチュー	たまご ぶたにく ハム	ジョア チーズ	にんじん	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース しめじ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	603 25.6 2.6
15木	ごはん	牛乳	さばカレー風味焼き きんぴらごぼう 鮎のみそ汁	さば さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ふ	あぶら ごまあぶら ごま	643 23.8 2.2
16金	スパゲッティ	牛乳	こんにゃくサラダ 魚介のトマトパスタソース いちごスティックケーキ	ベーコン いか あさり ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	●たまねぎ ●ズッキーニ キャベツ にんにく しめじ こんにゃく	スパゲッティ ケーキ	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	673 26.7 2.3
19月	ごはん	牛乳	枝豆しゅうまい (2個) 海藻サラダ 五目豆腐	ぶたにく とりにく たら とうふ なると	牛乳 かいそう	にんじん にら	●たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん もやし たけのこ ●ねぎ えだまめ しょうが にんにく ししいだけ	ごはん こむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら	649 25.6 2.3
20火	ごはん	牛乳	あじのスタミナ焼き 切り干し大根の詰め煮 まえばしtonfont汁	あじ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	●たまねぎ だいこん しょうが ●ねぎ しめじ こんにゃく	ごはん じゃがいも すいとん さとう	あぶら バター	601 26.3 2.0
21水	丸パン横切り	牛乳	ハムカツ チーズサラダ ABCスープ	ハム ベーコン だいず	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン ●たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あげあぶら ドレッシング	618 22.0 2.7
22木	ごはん おかかふりかけ	牛乳	だし巻き卵 (▲豆腐包み焼き) 肉じゃが なめこのみそ汁	たまご ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	●たまねぎ えだまめ だいこん ●ねぎ なめこ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	615 26.1 2.5
23金	バックラーメン	牛乳	ぎょうざ (2個) 棒々鶏サラダ 豚骨ラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし ●たまねぎ だいこん メンマ ●ねぎ にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	587 23.2 3.5
26月	ごはん	牛乳	ポテトサラダ ハヤシソース ミニアセロラゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	●たまねぎ コーン キャベツ きゅうり グリーンピース しめじ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネース	663 17.9 2.6
27火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き かみなりこんにゃく 新じゃがいものみそ汁	さわら とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう ●たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	598 27.6 1.9
28水	ゆめロール	牛乳	オムレツトマトソースかけ (▲トマトチキン) コーンサラダ 大根とベーコンのスープ	たまご ベーコン ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	●たまねぎ キャベツ コーン だいこん もやし	パン さとう	あぶら ドレッシング	605 21.2 2.2
～静岡県の郷土料理「おざく」～										
29木	さくら ごはん	牛乳	かつおフライソースかけ 浅漬け おざく	かつお とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さといも パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら	595 26.8 2.5
30金	小ココア パン	牛乳	レモンバジルナゲット (2個) コールスローサラダ マカロニのクリーム煮	とりにく ベーコン いか	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	●たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン しめじ	パン マカロニ こめこ	あぶら ドレッシング	623 26.3 2.5

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

●は渋川産を使う予定です。 ☆は業者配達です。
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。
※材料の都合で献立が変わることがあります

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

2日 世界の料理：ベトナム「鶏肉のフォー」
米粉で作ったの平麺のフォーが入った麺料理です

29日 静岡県の郷土料理「おざく」
冠婚葬祭に提供される野菜をざくざく切って作る汁物です