

# 5月予定献立表

令和8年度

《今月の給食目標》

体育祭にむけて、スタミナをつく食事をしよう



佐倉市立上志津中学校

	牛乳	献立名	主 な 材 料						加リ- (kcal) 1パック(g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (金)		<b>端午の節句 こどもの日献立</b> 五目ちらしすし 揚げかつおの玉ねぎソース すまし汁 かしわもち		鶏肉 卵 かつお はんぺん 油揚げ	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	しいたけ れんこん しょうが にんにく かんぴよ 玉ねぎ にんにく しめじ	米 砂糖 でん粉 かしわもち	油 ごま	836	17.8
7 (木)		ご飯 さばのカレー焼き ひじきのマリネ けんちん汁	鶏肉 さば 豆腐 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ きゅうり ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	815	30.2	
8 (金)		ハヤシライス 豚しゃぶサラダ 手作りミルクかん		牛肉 豚肉 みそ	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ グリーンピース もやし みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター ごま	897	27.3
11 (月)		ご飯 鶏肉の香味焼き じゃこサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖	油 ごま	753	25.6	
12 (火)		きなこ揚げパン ブロッコリーサラダ チリコンカン ヨーグルト	豚肉 ツナ きな粉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 バター	893	31.4	
13 (水)		ご飯 あじフライ 小松菜とえのきのごま和え たけのこのおかか煮	鶏肉 あじ ちくわ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	えのきだけ コーン たけのこ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	788	23.3	
14 (木)		焼き肉丼 鶏キムチスープ 抹茶蒸しケーキ		豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく キャベツ ねぎ 白菜 しめじ	米 砂糖 小麦粉 トック	油 ごま バター	895	21.7
15 (金)		ご飯 豚肉の生姜焼き 三色おひたし こんにゃくと生揚げの煮物	豚肉 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	しょうが にんにく もやし しいたけ	米 砂糖		817	29.2	
18 (月)		ご飯 松風焼き チーズ入りおひたし 肉じゃが	鶏肉 豚肉 卵 みそ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 いんげん	しょうが 玉ねぎ しいたけ 白菜	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	ごま	844	23.4	
19 (火)		グリーンピースご飯 鶏のから揚げ(2コ) 切干大根サラダ たけのこのみそ汁 みかんゼリー	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく グリーンピース 玉ねぎ キャベツ たけのこ 大根 きゅうり ねぎ	米 砂糖 でん粉	油	768	22	
20 (水)		ご飯 いなだの照り焼き 納豆和え 大根のみそ汁 ひとくち牛乳プリン	いなだ 納豆 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが 大根 ねぎ	米 でん粉		760	23.5	
21 (木)		中華丼 レバーとポテトのケチャップ和え チーズ(2コ)	豚肉 かまぼこ 豚レバー うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが 白菜 にんにく たけのこ きくらげ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	846	23.6	
22 (金)		スパゲティミートソース みそドレッシングサラダ 手作りカフェオレゼリー	豚肉 ハム みそ	牛乳	にんじん トマト	にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	811	25.8	
25 (月)		ごはん コーンフレークチキン にんじんサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリ	米 砂糖 パン粉 マカロニ コーンフレーク	油 マヨネーズ	797	22.6	
26 (火)		チキンカレー わかめサラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ わかめ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ りんご きゅうり	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	899	23.5	
27 (水)		ピザドック グリーンサラダ 鶏肉と野菜のスープ煮 ヨーグルト	鶏肉 ハム ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト	にんにく かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン じゃがいも	油	759	26.6	
28 (木)		ご飯 白身魚のチリソースかけ きゅうりのたたき漬け 大根のべっ甲煮	鶏肉 ホキ くらげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゅうり ねぎ 大根	米 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	774	20.7	
29 (金)		チキンライス キャベツサラダ 米粉のコーンチャウダー サワーゼリー	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ グリーンピース 玉ねぎ コーン きゅうり	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター 生クリーム	797	22.5	

## 「第3子以降学校給食費補助金」のご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。

補助金を受けるためには、毎年、申請が必要になりますので、忘れずに申請してください。

申請のご案内については、6月以降を予定しております。

【お問い合わせ】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

毎年申請が必要ですよ！



今月平均値	819	24.4
	35.2	2.8
基準値	830	27.0
	34.2	2.5

