



# 5月予定献立表



令和7年度

佐倉市立南部中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g
			肉 魚 卵	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	油脂類	たんぱく質	食塩相当量		
<b>端午の節句メニュー</b>												
1	金	ちらし寿司	★	鯖の西京焼き 沢煮椀 おかかサラダ 柏餅	鶏肉 味噌 かまぼこ 鯖 鰹節 油揚げ	牛乳 乳製品	人参 ほうれん草	しいたけ ねぎ れんこん 大根 キャベツ たけのこ	米 砂糖 柏餅	ごま サラダ油	861	22.3
7	木	焼肉丼	★	味噌汁 抹茶チョコ蒸しパン	豚肉 味噌 豆 腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 チョコ	ごま バター	900	25
8	金	きなこ揚げパン	★	鶏肉のトマト煮 ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	きな粉 鶏肉 ハム	牛乳 ひじき ハム チーズ ヨーグルト	いんげん 人参 トマト ピーマン	玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油	800	25.2
11	月	スパゲティ ミートソース	★	もやしサラダ 手作りプリン	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム もやし	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 ごま バター	839	31
12	火	ご飯	★	ピーマン肉詰め 和風サラダ ウィンナーと野菜のスープ	豚肉 ウィンナー	牛乳 のり	ピーマン ほうれん草 人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ セロリー えのきたけ キャベツ	米 澱粉 パン粉 砂糖	サラダ油	823	28.9
<b>スポーツ大会応援メニュー</b>												
13	水	ポーク カレーライス	★	ひれカツ コールスローサラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん パイナップル 桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 大豆油	935	28.2
<b>スポーツ大会本番!</b>												
14	木	ご飯	★	豚じゃがキムチ もち米蒸し バンサンスー はちみつレモンゼリー	豚肉 豆腐 鶏卵 ハム	牛乳	人参 にら	しょうが 玉ねぎ ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 もち米 澱粉 マロニー 砂糖 じゃが芋	ごま油 サラダ油	907	22.9
15	金	ご飯	★	鮭の塩焼き 切干大根のごまマヨ和え 豚汁	鮭 ハム 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	小松菜 人参	切干大根 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 砂糖	ハック マネーズ ごま	818	27.6
18	月	からっと ご飯	★	しらす和え じゃが芋の味噌汁 原宿ドック(メープル)	鶏肉 ちりめん 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 小松菜	しょうが 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖	ごま サラダ油	803	25.2
19	火	麦ご飯	★	豚肉のしょうが焼き 鶏団子汁 磯和え グレープフルーツ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ ほんしめじ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油	806	27
20	水	ツナサンド	★	小松菜のクリーム煮 野菜のホットサラダ	ツナ 鶏肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリ 人参 小松菜	玉ねぎ コーン きゅうり かぶ にんにく	パン じゃが芋 米	ハック マネーズ オリーブ油	823	40.6
21	木	卵の花丼	★	味噌けんちん汁 揚げごぼうのごま和え みかん	おから 鶏肉 油揚げ 鶏卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参	ねぎ ごぼう 大根 しいたけ えのきたけ みかん	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 大豆油 ごま	790	23.5
22	金	ご飯	★	ジャジャン豆腐 中華くらげ マドレーヌ	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	ごま バター	836	24.4
25	月	タコライス	★	ジュリエンスープ 型抜きチーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	米 麦	サラダ油 大豆油	833	28.3
26	火	ご飯	★	鯖のカレー焼き 納豆あえ さつま汁 あじさいゼリー	鯖 納豆 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう	米 さつま芋		785	22.5
27	水	麻婆ナス丼	★	わかめスープ ミルクくずもち	豚肉 豆腐 味噌 きな粉	牛乳 わかめ	なす 人参 にら チンゲン菜	にんにく ねぎ しょうが しいたけ 筍	米 麦 砂糖 澱粉 トック	サラダ油 大豆油 ごま	844	24.6
28	木	ご飯	★	煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜のスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ	米 パン粉 砂糖 マカロニ	サラダ油 ハック マネーズ バター	867	30.7
29	金	ご飯	★	チキン味噌カツ キャベツサラダ 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 味噌 ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	キャベツ きゅうり ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 大豆油	816	26.9

## 「第3子以降学校給食費補助金」のご案内

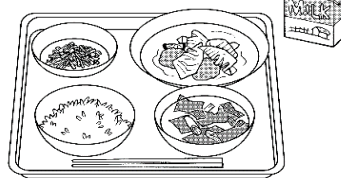
扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。

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。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

毎年申請が  
必要です!



基準値	830 27~ 41.5	18.4 ~27.7 2.5
今月の平均値	838 32.8	26.9 2.7

\*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

★第1回目の給食費(4、5月分)の引き落としは、千葉銀行・JA千葉みらい とともに5月7日(木)になります。前日までの残高確認をお願いします。  
★20日(水)・・・1年生は校外学習のため、給食はありません。