



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	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 Kcal	脂質 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					肉 魚 卵 大豆製品	牛乳 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品	たんぱく質 g	食塩相当量 g
1	木	焼肉丼	★	みそ汁 抹茶チョコ蒸しパン	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ 昆布	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 ねぎ	米 麦 砂糖 チョコ 蒸しパンミックス	ごま ごま油 バター	895	24.5
端午の節句メニュー				鯖の西京焼き おかかサラダ 沢煮椀 柏餅	鶏肉 鯖 みそ 油揚げ かまぼこ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 絹さや	かんぴょう 葱 ねぎ 椎茸 れんこん 大根 生姜 キャベツ	米 砂糖 柏餅	サラダ油 ごま	862	22.3
2	金	ちらし寿司	★								40.1	2.6
スポーツ大会応援メニュー												
7	水	勝つ! カレー	★	コールスローサラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム	牛乳	人参	にんにく しょうが 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 バター 大豆油	933	28.2
スポーツ大会本番!												
8	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 卵 ハム	牛乳	人参 にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ しいたけ きゅうり	米 もち米 じゃが芋 ゼリー 砂糖 澱粉	ごま油	907	22.9
9	金	きな粉 揚げパン	★	鶏肉のトマト煮 キャロットサラダ ヨーグルト	鶏肉 きな粉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん ピーマン トマト	玉ねぎ セロリー にんにく きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	775	23.8
12	月	からっご飯	★	しらす和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	しょうが 枝豆 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖	大豆油 ごま サラダ油	755	26.0
13	火	ご飯	★	煮込みハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ	米 パン粉 砂糖 マカロニ	サラダ油 バター	836	26.8
14	水	ツナサンド	★	小松菜のクリーム煮 キャベツサラダ	ツナ ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり にんにく コーン キャベツ	パン 米粉 砂糖	マヨネーズ(卵不使用) オリーブオイル ごま サラダ油	787	39.7
15	木	ご飯	★	鯖のごま味噌焼き おかか和え 筑前煮	鶏肉 鯖 生揚げ 味噌 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 大根 白菜	米 里芋 砂糖	サラダ油 ごま	812	26.9
16	金	ご飯	★	ジャジャン豆腐 中華くらげ 杏仁豆腐	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	756	23.7
19	月	ご飯	★	鶏の米粉から揚げ 磯和え こしね汁(群馬県)	鶏肉 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが にんにく えのき茸 ねぎ 大根 ごぼう しいたけ	米 米粉	大豆油 サラダ油	747	24.1
20	火	麻婆ナス丼	★	わかめスープ つぶみかんゼリー	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 にら	なす にんにく しょうが しいたけ ねぎ 白菜 たけのこ みかん	米 麦 砂糖 トック 澱粉	大豆油 サラダ油 ごま油	772	21.8
21	水	ご飯	★	豚肉のしょうが焼き きゅうりの南蛮漬け さつま汁 一口牛乳プリン	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	しょうが 大根 ごぼう ねぎ きゅうり	米 砂糖 さつま芋 プリン	ごま油	792	25.1
22	木	スパゲティ ミートソース	★	コーンサラダ スイートポテト	豚肉 牛肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参	玉ねぎ セロリー コーン にんにく トマト キャベツ マッシュルーム きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつま芋	オリーブオイル サラダ油 バター	903	34.6
23	金	卵の花丼	★	味噌汁 米粉のマドレーヌ	おから 鶏肉 味噌 油揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 米粉 じゃが芋	サラダ油 バター	858	25.6
26	月	ご飯	★	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ ウインナーと野菜のスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	人参 ピーマン 小松菜 パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリー キャベツ	米 砂糖 澱粉 パン粉 じゃが芋	マヨネーズ(卵不使用)	857	29.9
27	火	ご飯	★	生揚げのカレー煮 レバーとポテトのごま和え	生揚げ 豚肉 豚レバー	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	米 澱粉 砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油 ごま	802	26.7
28	水	タコライス	★	ジュリエンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	ひよこ豆 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 麦 春巻きの皮	サラダ油 大豆油	776	23.4
29	木	中華丼	★	野菜チップス スープ 河内晩柑	豚肉 いか えび	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	もやし 白菜 河内晩柑 たけのこ きくらげ ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 麦 澱粉 さつま芋 じゃが芋	サラダ油 ごま油 大豆油	767	19.0
30	金	ピザトースト	★	白花豆のシチュー 人参サラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ 白花豆 マッシュルーム セロリー コーン きゅうり	パン じゃが芋 米粉 砂糖	サラダ油	816	30.6

「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小・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。申請書等は6月以降に配布予定です。
 【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

★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(水)になります。前日までの残高確認をお願いします。
 ★14日(水)～16日(金)…3年生は修学旅行のため、給食はありません。

基準値	830 27～ 41.5	18.4 ～27.7 2.5
今月の平均値	820 31.5	26.2 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。