



5月の予定献立表

令和5年

目標 バランスのよい食事をしよう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						I和材 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ご飯 牛乳 鮭のねぎみそ焼き ごまだれサラダ 生揚げのそぼろ煮	鮭 みそ 豚肉 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳	絹さや にんじん	長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 てんぷん	ごま 油	896 47.2 30.6 2.8
2 (火)	そぼろ牛丼 牛乳 じゃがいもの揚げ煮 さわにわん	牛肉 豚肉	牛乳	小松菜 絹さや にんじん	切干大根 大根 長ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 てんぷん	油	732 29.6 16.5 2.9
8 (月)	ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	777 25.5 21.0 2.3
9 (火)	ご飯 牛乳 酢豚 みそワタンスープ レモンゼリー	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にら にんじん	たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 ワタンの皮 砂糖 てんぷん	油	763 27.3 18.4 2.7
10 (水)	ご飯 牛乳 豚肉のごまみそ焼き 五色和え 若竹汁 アセロラゼリー	豚肉 みそ ハム 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たけのこ 長ねぎ キャベツ 大根	米 砂糖	ごま 油	796 30.3 27.7 2.8
11 (木)	セサミトースト 牛乳 パンネのトマトソース煮 野菜のマリネ	豚肉 ハム 大豆	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 パンネ	ごま バター マーガリン 油	803 27.6 26.6 3.7
12 (金)	たけのこご飯 牛乳 さわらの西京焼き のり和え のっぺい汁	鶏肉 みそ さわら 油揚げ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	たけのこ えのきだけ ごぼう 大根	米 砂糖	油	711 32.9 24.4 2.9
15 (月)	ご飯 牛乳 鶏肉のチリソースかけ (2こ) チンジャオロース 生揚げと大根の中華煮	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	ピーマン パセリ 小松菜 にんじん	たけのこ 長ねぎ 大根 しょうが	米 砂糖 てんぷん	油	819 38.7 28.5 2.4
※5月16日 (火) は給食費等の振替日です。ゆうちょ銀行口座残高の確認をお願いいたします。								
16 (火)	郷土料理を知ろう① ~静岡県~ ご飯 牛乳 かつおの南蛮漬け (2こ) おけんちゃん ごまみそ和え 抹茶プリン	かつお 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 キャベツ 長ねぎ	米 里芋 砂糖 てんぷん	ごま 油	838 38.0 23.0 2.5
17 (水)	ジャンバラヤ 牛乳 かぶのクリーム煮 春キャベツのフレンチサラダ (朝ベジ料理) マスカットゼリー	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	ほうれん草 ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ	米 麦 米粉 砂糖	生クリーム 油	740 23.3 22.2 2.4
18 (木)	ご飯 牛乳 さばのごまだれ焼き 納豆和え たけのこのおかか煮	さば みそ 納豆 鶏肉 生揚げ かつおぶし	牛乳	葉ねぎ 小松菜 絹さや にんじん	たけのこ しょうが	米 砂糖 てんぷん	ごま	833 36.9 32.2 2.2
19 (金)	グリーンピース入りからあげご飯 牛乳 春雨サラダ じゃがいものみそ汁 チーズ (2こ)	鶏肉 油揚げ みそ ツナ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	きゅうり 長ねぎ キャベツ しょうが	米 てんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	797 30.1 28.1 3.4
22 (月)	ホイコーロー丼 牛乳 春巻き 豚肉と野菜のスープ ミルクプリン	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	小松菜 ピーマン にんじん	キャベツ 長ねぎ もやし しょうが	米 麦 砂糖 てんぷん	油	909 28.3 35.2 2.5
23 (火)	キムチチャーハン 牛乳 魚の野菜あんかけ 肉団子スープ かわちばんかん	豚肉 ほき 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ もやし 長ねぎ	米 麦 春雨 てんぷん 砂糖	油	745 33.7 22.9 3.5
24 (水)	ドライカレーライス 牛乳 ABCスープ フルーツ白玉	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 麦 白玉もち マカロニ 砂糖	油	837 27.7 21.0 2.4
25 (木)	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き おかかサラダ どさんこ汁	豚肉 かつおぶし みそ	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	724 29.3 24.1 2.5
※5月29日 (月) は給食費等の再振替です。ゆうちょ銀行口座残高の確認をお願いいたします。								
29 (月)	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ チーズ (2こ) シークワサータルト	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 タルト	油	834 24.8 28.6 2.7
30 (火)	ご飯 牛乳 鮭の香り揚げ キャベツサラダ 新じゃがそぼろ煮	鮭 ハム 豚肉	牛乳	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 てんぷん	油 ごま	864 32.7 27.6 2.6
31 (水)	ご飯 牛乳 花しゅうまい もやしサラダ 八宝菜	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	米 しゅうまいの皮 パン粉 てんぷん	ごま 油	738 31.5 21.5 2.6
				学校給食摂取基準	I和材 -830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
				今月の平均	797kcal	31.3g	25.2g	2.7g

※材料の都合により献立を変更することがあります。

☆今月は米、米粉、大根、きゅうり、人参、大根、トマト、小松菜、葉ねぎ、みそなどの地場産物を使用する予定です。