



5月の予定献立表

令和7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						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 (木)	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け(2こ) 梅和え 若竹汁 柏餅	かつお とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草 にんじん	長ねぎ 長ねぎ たけのこ しょうが	佐倉市産米 でんぷん さとう 柏餅	油	810 35.8 20.8 3.1
2 (金)	グリーンピース入りからあげごはん 牛乳 みそドレッシングサラダ 豚汁 アセロラゼリー	とり肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根	佐倉市産米 じゃがいも でんぷん 砂糖	ごま油	759 27.5 22.1 2.9
7 (水)	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	玉ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	油	771 24.7 20.3 2.3
8 (木)	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き カレーきんぴら 大根のべっこう煮	さわら 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 ピーマン にんじん	大根 ごぼう しょうが	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	油	775 34.6 22.1 2.4
9 (金)	たけのこごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2こ) ごまみそ和え 新じゃがのそぼろ煮	とり肉 油揚げ ちくわ 豚肉 みそ	牛乳 青のり	小松菜 いんげん にんじん	たけのこ キャベツ 玉ねぎ	佐倉市産米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま油	782 29.5 21.7 2.8
12 (月)	ハヤシライス 牛乳 チキンサラダ パナコッタ チーズ(2こ)	豚肉 とり肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり	佐倉市産米 砂糖	油	763 24.3 24.5 2.7
13 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き(2こ) マーボー春雨 ハ宝菜 ミニゼリー	とり肉 豚肉 いか 生揚げ	牛乳	にら チンゲン菜 にんじん	もやし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	佐倉市産米 春雨 でんぷん 砂糖	油	795 35.6 23.0 2.5
14 (水)	ガーリックライス 牛乳 シェパードパイ ジュリエンスープ(朝ベジ料理) サワーゼリー	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	パセリ トマト にんじん	セロリ キャベツ 玉ねぎ にんにく	佐倉市産米 じゃがいも	バター 生クリーム 油	753 26.3 21.1 3.0
15 (木)	ピザトースト 牛乳 スタミナサラダ マカロニのクリーム煮	ハム 豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 トマト ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり	食パン マカロニ 米粉 砂糖	ごま 生クリーム 油	842 37.9 33.6 3.3
※5月16日(金)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 (金)	ごはん 牛乳 花しゅうまい キャベツサラダ 生揚げのみそいため	とり肉 生揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	佐倉市産米 しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖	ごま油	797 37.4 24.4 2.6
19 (月)	ごはん 牛乳 たけのこのおかか煮 とり肉からあげねぎソース(2こ) のり和え	ちくわ とり肉 生揚げ	牛乳 のり	小松菜 絹さや にんじん	たけのこ えのきだけ 長ねぎ しょうが	佐倉市産米 でんぷん さとう	油	886 36.0 31.3 2.6
20 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き おかかサラダ のっぺい汁	豚肉 みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根 キャベツ	佐倉市産米 里芋 砂糖	ごま油	791 29.3 29.0 2.5
21 (水)	ごはん 牛乳 さばのおろし煮 塩昆布和え みそけんちん汁	さば ツナ みそ 豆腐 とり肉	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 キャベツ 長ねぎ	佐倉市産米 里芋 でんぷん 小麦粉	ごま油	857 30.3 35.0 2.8
22 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 ペンネのトマトソース煮 春キャベツのフレンチサラダ	豚肉 大豆 ハム きなこ	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ	パン ペンネ 砂糖	油	810 29.5 26.2 2.8
23 (金)	郷土料理を味わおう ～群馬県～ ごはん 牛乳 松風焼 こしね汁 上州(じょうしゅう) きんぴら ピーチゼリー	とり肉 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ ごぼう 長ねぎ	佐倉市産米 じゃがいも パン粉 砂糖	ごま油	780 32.2 20.2 2.8
26 (月)	豚キムチ丼 牛乳 春巻き どさんこ汁	豚肉 みそ	牛乳	にら 葉ねぎ にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく	佐倉市産米 じゃがいも 砂糖	ごま油	876 27.8 32.5 2.7
27 (火)	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き こまつナサラダ とり肉と大根のみそ煮	鮭 ツナ とり肉 みそ 生揚げ	牛乳	小松菜 いんげん にんじん	長ねぎ きゅうり 大根 しょうが	佐倉市産米 砂糖	ごま油	772 38.4 21.8 2.7
28 (水)	ジャンバラヤ 牛乳 とり肉のレモン焼き(2こ) かぶのクリーム煮 にんじんサラダ	豚肉 とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	パセリ ピーマン ほうれん草 にんじん	玉ねぎ きゅうり セロリ かぶ	佐倉市産米 米粉 砂糖	生クリーム 油	817 31.7 28.6 2.8
※5月29日(木)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。								
※5月29日(木)、30日(金)はテストのため給食はありません								

※材料の都合により献立を変更することがあります。

学校給食摂取基準	E値 -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	802kcal	31.6g	25.5g	2.73g

今月の地場産物

米(佐倉市産こしひかり)、きゅうり、葉ねぎ、大根、トマト、きくらげ、にんじん(26日～)、米粉、みそ、小松菜

朝食を食べよう

新しい生活が始まって1ヶ月、そろそろ疲れが出てくる人がいるかもしれません。また、今月は連休があるので、生活リズムが乱れがちです。朝食は1日ののはじまりの大切な食事で、午前中の活動の源となるだけでなく、生活リズムを整えてくれます。朝食を食べてから登校し、充実した学校生活を送りたいですね。