

5月 予定献立表



令和7年度

佐倉市立佐倉東中学校

日付		献立名	牛乳	主な材料と働き						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
				体の組織を作る		体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚 肉 卵 豆 豆製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 脂質の多い 食品			
1	木	ごはん 松風焼き のり和え そぎ大根の煮物		鶏肉 卵 みそ 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ 長ねぎ 大根 えのき	米 砂糖 パン粉	油 ごま	875 38.2	31.2 2.82
2	金	5/5は、端午の節句（こどもの日） ちらし寿司（刻みのり） メバルの立田揚げネギソース すまし汁 かしわもち		メバル 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	れんこん 生姜 かんぴょう 椎茸 長ねぎ えのき	米 砂糖 でんぷん 米粉 麴 かしわもち	油 ごま油	737 25.2	16.9 3.22
7	水	ポークカレーライス パリパリサラダ ヨーグルト		豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	米 麦 じゃがいも ジャガイモの皮	油 ごま アーモンド	823 27.8	22.4 2.39
8	木	ごはん 白身魚のオイスター焼き 焼肉サラダ 鶏肉と大根のお吸い物 ミニぶどうゼリー		ホキ 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 みつば	にんにく 生姜 もやし えのき 大根	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 ノエグ マヨネーズ	718 32.5	22.4 2.49
9	金	フルコギ風野菜丼 レバーとポテトのアーモンド和え きなこ白玉		豚肉 豚レバー - きなこ	牛乳	人参 小松菜 ニラ	玉ねぎ しめじ 大豆もやし もやし 長ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも 白玉もち	ごま油 油 アーモンド	893 35.6	23.8 2.41
12	月	ごはん 豚肉のかりん揚げ 無限ピーマン さつまい		豚肉 ツナ かつお節 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	生姜 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも でんぷん	油 ごま ごま油	893 35.6	30.8 2.83
13	火	ごはん トマトミートローフ ツナコーンサラダ ジュリエンスープ 牛乳プリン		豚肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ	米 砂糖 パン粉 牛乳プリン	油	790 30.3	26.1 2.51
14	水	チリドッグ ひじきのマリネ 米粉のコーンスープ		豚肉 ハム ワカゲ ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり コーン	パン 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム	792 30.6	35.4 3.47
15	木	ごはん あじフライ(小袋ソース) おかかサラダ 生揚げのそぼろ煮		あじ かつお節 鶏肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 枝豆 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でんぷん	油 ごま	868 37.9	29.6 2.83
16	金	カレーうどん みそドレッシングサラダ 手作りあんパン チーズ		豚肉 油揚げ みそ 小豆 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 長ねぎ もやし キャベツ	うどん 砂糖 パン生地	油 ごま ごま油	818 31.8	28.3 3.14
19	月	ごはん 豚肉のアップルソース ごまみそ和え 肉じゃが		豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 絹さや	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	811 32.2	23.5 2.53
20	火	ごはん とり天 塩昆布和え どさんこ汁 ヨーグルト		鶏肉 ツナ 豚肉 みそ	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま ごま油 バター	807 37.0	20.1 2.49
21	水	チキンとバジルのピラフ ポークビーンズ じゃこサラダ バナナ		鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 かたじけ	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ にんにく バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	858 35.4	28.6 2.73
22	木	全国の郷土料理を知らう〜群馬県〜 ごはん さばのカレー焼き 上州さんびら すいとん汁		さば 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 ごぼう しいたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 すいとん	油 ごま	720 30.0	17.4 2.32
23	金	ホイコーロー丼 トックのスープ 苺ミルクゼリー		豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ 白菜 椎茸 苺	米 麦 砂糖 でんぷん トック	ごま油 生クリーム	864 32.6	24.6 2.22
26	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 人参サラダ 生揚げと野菜のうま煮		鮭 みそ 生揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ピーマン いんげん	キャベツ もやし ただのこ 玉ねぎ きゅうり しいたけ	米 砂糖 じゃがいも	油 バター	877 38.2	31.5 2.76
27	火	キムチチャーハン 揚げ餃子 鶏団子スープ 冷凍パイン		豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	白菜 長ねぎ 椎茸 パイン	米 麦 春雨 餃子の皮	油 ごま ごま油	787 28.5	27.3 2.73
28	水	明日は体育祭！応援メニュー セルフかつサンド (丸パン 手作りヒレかつ 小袋ソース) ほうれん草のソテー ABCスープ はちみつレモンゼリー		豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	パン 小麦粉 パン粉 マカロニ ゼリー	油 バター	795 30.2	24.3 3.28
29	木	からっとごはん 切干大根のｽﾏｻﾗﾀﾞ ブルーベリーヨーグルト		鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	切干大根 きゅうり にんにく ブルーベリー	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	880 31.9	27.3 2.42
30	金	ハヤシライス 春キャベツのフレンチサラダ オレンジ		豚肉 ハム	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ きゅうり コーン オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム	758 23.8	21.9 2.01

※食材料の都合により献立を変更することがあります。
※16日1年生は校外学習のため、給食はありません。

「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

申請が必要ですよ！



今月の地場産物

・米 ・米粉 ・葉ねぎ ・しいたけ ・きゅうり
・人参 ・大根 ・トマト ・さつまいも

5/5は、端午の節句（こどもの日）

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。

学校給食費取基準	
830 27~41.5	18.4~27.7 2.50
今月の平均	
816 32.0	25.6 2.68

