



# 5月予定献立表

令和4年度

今月の目標 衛生に気をつけて食事をしよう

佐倉市立臼井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な材料と働き						エネルギー Kcal	脂質 g
				血・肉・骨を作る		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
5月分の学校諸経費の振替日です。残高のご確認をお願いします。											
2	月		子どもの日献立 ちらし寿司 鶏の照り焼き けんちん汁 かしわもち	鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 さやえんどう	椎茸 ごぼう 大根 ねぎ かんぴょう たけのこ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 かしわもち	油	817	22.5
6	金		ご飯 ねぎ塩豚丼(具) いなか汁 白玉入り水ようかん	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 寒天	人参 にら 小松菜	にんにく ねぎ もやし 玉ねぎ ごぼう きくらげ レモン	米 麦 白玉もち でん粉 じゃが芋	油 ごま	804	18.5
9	月		ご飯 ハヤシライス(具) ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参 トマト	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ りんご グリーンピース	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	869	22.3
10	火		ココア揚げパン 焼肉サラダ 米粉のコーンチャウダー	牛肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜 パセリ	にんにく しょうが れんこん キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	油 ごま バター 生クリーム	807	27.6
11	水		生徒が授業で作成した献立① たけのことさけのご飯 鶏肉のレモン焼き 豚汁 ほうれん草のじゃこ和え ヨーグルト	さけ 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ のり ヨーグルト	人参 ほうれん草	しょうが ごぼう 椎茸 たけのこ もやし ねぎ 大根 レモン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	805	24.8
12	木		生徒が授業で作成した献立② ツナライス ミートグラタン キャベツのカレースープ	ツナ 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト パセリ	コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ	米 麦 マカロニ じゃが芋	油	829	26.6
13	金		生徒が授業で作成した献立③ さわらご飯 たけのこと鶏肉の甘酢炒め わかめサラダ 甘夏ゼリー	鶏肉 さわら	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 葉ねぎ ピーマン アスパラガス ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	米粉 麦 砂糖 でん粉	油 ごま バター	761	22.1
16	月		生徒が授業で作成した献立④ ご飯 さばのオレンジソース煮 納豆和え 豚肉と大根の煮もの	豚肉 さば 納豆 かつお節	牛乳 のり	人参 ほうれん草 いんげん	しょうが 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま	841	31.6
17	火		生徒が授業で作成した献立⑤ 炊き込みご飯 松風焼き かぶと菜の花のみそ汁 キャベツのサラダ さくらんぼゼリー	鶏肉 油揚げ 生揚げ 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 菜の花	ごぼう 玉ねぎ 椎茸 きゅうり かぶ コーン 枝豆 キャベツ たけのこ	米 麦 砂糖 パン粉	油 ごま	761	23.5
18	水		生徒が授業で作成した献立⑥ キャベツとベーコンのペペロンチーノ ポトフ 手作り抹茶ケーキ チーズ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 アスパラガス ピーマン	玉ねぎ セロリ かぶ にんにく キャベツ	スバゲティ じゃが芋 砂糖 小麦粉 甘納豆	油 バター	806	22.6
19	木		生徒が授業で作成した献立⑦ ご飯 ちくさ焼き おかかサラダ じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉 豚肉 卵 かつお節	牛乳 チーズ しらす	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 枝豆 椎茸	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま	832	25.9
20	金		生徒が授業で作成した献立⑧ あさりチャーハン レバーとポテトのケチャップ和え 鶏団子のスープ たまごプリン	あさり 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	しょうが にんにく ねぎ 椎茸 小松菜 白菜	米 麦 でん粉 じゃが芋 春雨 砂糖	油 ごま	805	26.2
23	月		生徒が授業で作成した献立⑨ ご飯 ボークカレー(具) 枝豆サラダ オレンジ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき スキムミルク	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 枝豆 りんご オレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 バター	847	24.4
24	火		生徒が授業で作成した献立⑩ たけのご飯 さわらのごま照り焼き ひじき入り金平 豚汁 いちごヨーグルト	さわら 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ たけのこ れんこん	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	801	23.2
25	水		生徒が授業で作成した献立⑪ ご飯 チーズ入りメンチカツ キムチサラダ 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 キャベツ 大根 たけのこ ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉	油 ごま	802	26.4
26	木		生徒が授業で作成した献立⑫ チリドック ツナサラダ ミネストローネ ひとくちりんごゼリー	豚肉 鶏肉 ポークファンク ツナ 大豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油	800	33.6
27	金		日本各地の郷土料理を知らう〜宮城県〜 ご飯 かつおのピリ辛ソース ごま酢和え おくずかけ ずんだ白玉	かつお ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草 いんげん	にんにく しょうが ねぎ 枝豆 大根 椎茸 ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖 ふ じゃが芋 小麦粉 白玉	油 ごま	847	21.1
30	月		生徒が授業で作成した献立⑬ 三色ピラフ 鶏肉のトマトソースかけ ポテトサラダ フルーツのヨーグルト和え	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり みかん 桃 パイナップル	米 麦 じゃが芋	油 バター マヨネーズ	814	25.7
31	火		生徒が授業で作成した献立⑭ ご飯 ピーマンの肉詰め焼き(2コ) ジャーマンポテト なめこ汁	豚肉 卵 豆腐 ベーコン みそ	牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ なめこ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 パン粉	油 バター	864	28.3

\*食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

### ★今月の地場産★

米 大根 きゅうり 人参 葉ねぎ  
ほうれん草 小松菜

当月平均	816	25.1
学校給食 摂取基準	338	2.8
	830	18.4~27.6
	27~415	2.5未満