



5月 予定献立表

令和7年度

佐倉市立西志津中学校

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 魚豆 肉豆 卵豆 製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂 脂質の多い 食品				
1 木	ビビンバ トックのスープ オレンジ	M	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 大豆もやし キャベツ しいたけ 長ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	801 32.2	19.2 2.59		
2 金	端午の節句献立 麦ごはん 鰹[かつお]のさらさ揚げ 若竹汁 野菜の梅肉おかか和え 柏餅	M	鰹 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 たけのこ キャベツ 梅	米 麦 でんじん 柏餅	油	848 37.7	16.7 2.90		
7 水	チキンカレーライス 春キャベツのフレンチサラダ お麩ラスク	M	鶏肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キュウリ キャベツ コロ	米 麦 じゃがいも 麩 砂糖	油 マーガリン	844 27.1	25.2 2.34		
8 木	わかめご飯 白身魚[ヨコ]焼き 焼き肉サラダ 鶏肉と大根のお吸い物 バナナ	M	白身魚[ほき] 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 三つ葉	コーン 玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 大根 えのきだけ バナ	米 麦 砂糖	ごま ごま油 マヨネーズ タイフード レッシング 生クリーム	797 35.1	24.8 3.23		
9 金	ホイコーロー丼 ワンタンスープ ひよこ豆と小魚のカレー風味	M	豚肉 みそ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 煮干し	人参 チンゲンサイ ピーマン	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 でんじん ワンタンの皮	ごま油	802 33.6	20.3 2.60		
12 月	麦ごはん ヤンニヨムチキン(2個) 春雨サラダ 中華スープ	M	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 きゅうり しめじ たけのこ キャベツ	米 麦 春雨 米粉 でんぶん 砂糖 水あめ	ごま 油 ごま油	820 31.8	26.0 2.77		
13 火	ツナひじきご飯 生揚げの田楽 白玉汁 さつまポテト	M	ツナ 生揚げ 鶏肉 無 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ニラ	しいたけ ごぼう 大根	米 麦 白玉 砂糖 砂糖 さつまポテト	油 ごま	832 33.2	28.8 2.75		
14 水	チキンライス 豆乳シチュー おからココアドーナツ	M	鶏肉 豆乳 おから ベーコン	牛乳	人参 プロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム しめじ	米 麦 米粉 じゃがいも 麩 砂糖 小麦粉	バター 油 生クリーム	820 27.9	23.1 2.73		
15 木	キムタクご飯 肉みそワンタンスープ レバーとポテトの和え物 マスカットゼリー	M	豚肉 みそ 豚レバー	牛乳 小松菜	人参 ニラ	長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 大根 キャベツ もやし	米 麦 ゼリー ワンタンの皮 じゃがいも でんぶん	油 ごま油 ごま	790 29.0	20.2 4.07		
16 金	麦ごはん サバの塩焼き ポテトとカブのカレースープ煮 切干大根のサラダ	M	鮭[さば] ペーパー ^ト ハム	牛乳	人参 グリーピース	かぶ 玉ねぎ にんにく キャベツ 切干大根 キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも もももも	油 ごま油	907 30.7	36.1 3.04		
19 月	きなこ揚げパン 米粉コーンスープ 豚しゃぶサラダ ミニブドウゼリー	M	豚肉 きなこ ペーパー ^ト 豆乳 みそ	牛乳	パセリ 人参	コーン 玉ねぎ キャベツ もやし 生姜 長ねぎ	パン 米粉 砂糖 ゼリー	油 バター 生クリーム ごま ごま油 ねりごま	857 31.9	33.9 3.17		
20 火	麦ごはん 揚げ餃子 生揚げのオイスターソース煮 もやしのキムチ和え オレンジ	M	生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳	ニラ 人参 チンゲンサイ	もやし 生姜 にんにく 大根 大根もやし キャベツ	米 麦 砂糖 餃子の皮	油	823 27.7	28.1 2.44		
21 水	麦ごはん 鮭のネギみそ焼き すいとん汁 韓国風サラダ	M	鮭 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 プロッコリー	長ねぎ 大根 きゅうり ごま コーン にんにく	米 麦 すいとん 砂糖	ごま油	774 31.3	21.9 2.19		
22 木	キーマカレーライス ひじきのマリネ ヨーグルト	M	豚肉 大豆 ひよこ豆 ハム レッドドミニ-	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	米 麦 砂糖	油	873 32.1	24.3 2.85		
23 金	麦ごはん 白身魚の梅衣揚げ 人参サラダ ざさんこ汁 ミニレモンゼリー	M	白身魚[ほき] 人参 みそ ツナ	牛乳 青のり	人参	梅 もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 ゼリー じゃがいも	油 バター ごま油	811 31.9	23.1 3.19		
26 月	麦ごはん 豚肉のかりん揚げ かんぴょうとツナのサラダ 沢煮椀	M	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 きぬさや	かんぴょう 生姜 ごぼう えのきだけ	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま	855 31.1	29.7 2.68		
27 火	チキンとバジルのピラフ チリコンカン チーズサラダ アセロラゼリー	M	鶏肉 豚肉 大豆 チーズ	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト パセリ	にんにく キャベツ スッキニーニ コーン 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり	米 麦 砂糖 ゼリー	オリーブオイル 油 コールスロード レッシング	826 29.4	28.1 2.53		
28 水	テーブルロール チョコクリーム 米粉マカロニグラタン 莓ヨーグルト ジュリエンヌスープ	M	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム セロリ	パン 米粉 チョコレート マカロニ	油 バター	807 32.4	28.3 3.34		
29 木	麦ごはん とり天 マカロニサラダ 田舎汁	M	鶏肉 生揚げ ハム みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 大根	米 麦 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 ヨネーズ タイフ ドレッシング	816 35.5	22.8 2.68		
30 金	ツナライス 鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローラサラダ お米のガトーショコラ	M	鶏肉 ツナ 大豆 ハム ベーコン	牛乳	パセリ 人参 トマト	コーン 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 カトーショコラ	バター 油 コールスロード レッシング	892 37.9	32.1 2.84		

※食材料の都合により献立を変更することがあります。

「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

給食で使用している
米とパンの代金は、
佐倉市の補助で購入しています

今月の地場産物

- ・米
- ・トマト(5/28)
- ・大根
- ・葉ねぎ(5/23)
- ・ズッキーニ(5/27)
- ・人参(5/26分～)
- ・きゅうり

5月7日「春キャベツのフレンチサラダ」のレシピは画面にあります

