



# 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	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	ビビンバ トックのスープ オレンジ		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	<b>端午の節句献立</b> 麦ごはん 鯉[かつお]のさらさ揚げ 若竹汁 野菜の梅肉おかか和え 柏餅		鯉 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 でんぶ 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 お麴ラスク		鶏肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 麴 砂糖	油 マーガリン	844 27.1	25.2 2.34
8	木	わかめご飯 白身魚マヨネーズ焼き 焼き肉サラダ 鶏肉と大根のお吸い物 バナナ		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 パナ	米 麦 砂糖	ごま ごま油 マヨネーズ タイフ 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		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 でんぶ ワンタンの皮	ごま油	802 33.6	20.3 2.60
12	月	麦ごはん ヤンニョムチキン (2個) 春雨サラダ 中華スープ		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 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		ツナ 生揚げ 鶏肉 油揚げ 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 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		鶏肉 豆乳 おから ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	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 麴 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		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	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		鯖[さば] ベーコン ハム	牛乳	人参 グリーンピース	かぶ 玉ねぎ にんにく キャベツ 切干大根 わか	米 麦 砂糖 じゃがいも いももち	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		豚肉 きなこ ベーコン 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		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 大豆もやし オレンジ 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		鮭 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー	長ねぎ 大根 キャベツ 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		豚肉 大豆 ひよこ豆 ハム レッドパプリカ	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 白身魚の梅あ揚げ 人参サラダ どさんこ汁 ミニレモンゼリー		白身魚[ほき] 豚肉 ツナ みそ	牛乳 青のり	人参	梅 もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく わか	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		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 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		鶏肉 豚肉 大豆	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 ズッキーニ 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 ヨーグルト レッ ソグ	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 苺ヨーグルト ジュリエンスープ		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		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 マヨネーズ 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 コールスローサラダ お米のガトーショコラ		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 ガトーショコラ	バター 油 ヨーグルト レッ ソグ	892 37.9	32.1 2.84

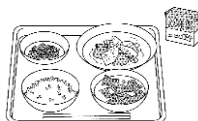
※食材料の都合により献立を変更することがあります。

## 「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」のレシピは裏面にあります

学校給食接種基準	
830	23.1
34.2	2.5
今月の平均	
829	25.6
31.9	2.8