



# 5月 予定献立表

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 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂 脂質の多い 食品		
1 金	端午の節句献立 (5月5日) 筍[たけのこ]ごはん ほうれん草のごまあえ 鯉[かつお]のさらき揚げ おすいもの 柏餅[かしわもち]	M	油揚げ 鯉 鶏肉 はんぺん	牛乳	ほうれん草 人参 三つ葉	筍 生姜 もやし 大根 えのきだけ	米 麦 砂糖 でんぷん 柏餅	油 ごま	798 39.6	18.8 3.2
7 木	ハヤシライス 枝豆とひじきのサラダ ごま白玉	M	豚肉 豆乳 鶏肉	牛乳 ひじき	人参	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ 枝豆	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 白玉もち	油 ごま マーガリン	884 28.0	26.2 2.3
8 金	麻婆豆腐丼 フルーツ杏仁豆腐 新じゃがいもとさつまいものチップス	M	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ニラ 人参	長ねぎ ししいたけ だけのこ 生姜 にんにく みかん もも	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん ゼリー さつまいも	油 ごま油	910 28.3	24.6 2.5
11 月	ごはん ポークしょうまい 生揚げのオイスターソース煮 パンバンジーサラダ オレンジ	M	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	大根 にんにく 生姜 きゅうり もやし オレンジ	米 砂糖	油 ごま ごま油	808 31.9	23.1 2.5
12 火	ごはん 白身魚たつた揚げネギソース ごまキムチ汁 つぼつけ和え アセロラゼリー	M	ホキ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参	生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 白菜キムチ	米 でんぷん 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	812 29.9	21.8 3.3
13 水	食パン チョコレートクリーム 米粉のマカロニグラタン 野菜たっぷりスープ煮 いちごヨーグルト	M	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	ほうれん草 人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ かぶ セロリ	食パン 米粉 マカロニ じゃがいも	ヨーグルト 油 マーガリン	879 36.4	29.6 3.4
14 木	ごはん 鶏肉のかりんと揚げ かきたま汁 シャキッと和え	M	鶏肉 卵 豆腐 ツナ なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	切干大根 長ねぎ キャベツ ししいたけ グリーンピース	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	754 36.2	21.1 3.0
15 金	麦ごはん 鮭のマヨコーン焼き さつま汁 切干大根炒め煮	M	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	パセリ 人参	コーン 玉ねぎ 生姜 切干大根 ししいたけ 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま 油	863 33.3	31.4 2.6
18 月	ごはん ホッケの一夜干し 人参ゼリー 新じゃがそぼろ煮 納豆和え	M	ホッケ 納豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	805 33.5	17.7 2.1
19 火	きなこ揚げパン かぼちゃのサラダ ブロッコリーとコーンのクリームスープ 梅バリッシュ(梅味の小麦)	M	きなこ 鶏肉	牛乳 かぼちゃ	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	玉ねぎ コーン 枝豆	パン 砂糖	油 マヨネーズタイプ ドレッシング	811 31.1	28.8 3.1
20 水	麦ごはん とんかつのみそだれかけ のっぺい汁 佐倉市産空豆	M	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	にんにく 大根 ごぼう 長ねぎ ししいたけ 空豆 オレンジ	米 麦 里芋 パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま ごま油	779 31.6	19.9 2.9
21 木	チキンカレーライス 青梅ゼリー ツナと海藻のサラダ	M	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ 寒天	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	865 26.5	28.8 2.5
22 金	麦ごはん いなだ竜田揚げ(大根おろし) みそけんちん汁 寒天サラダ	M	いなだ みそ 豆腐 ハム	牛乳 寒天	人参	生姜 大根 キャベツ ごぼう 長ねぎ えのきだけ わかめ ししいたけ コーン	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ごま	817 31.0	28.2 3.2
25 月	麦ごはん 豚肉のアップルソース 新玉ねぎのみそ汁 アスパラガスとチキンのごま和え	M	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	アスパラガス 人参	生姜 キャベツ りんご 玉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖	ごま	765 32.5	25.5 2.8
26 火	麦ごはん 鱈[あじ]トマトチーズ焼き ポテマカサラダ ラビオリスープ ミニレモンゼリー	M	鱈 ハム 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ セロリ	米 麦 ゼリー マカロニ じゃがいも ラビオリの皮	ラビオリ マヨネーズタイプ ドレッシング	789 31.3	22.0 2.7
27 水	ごはん 鶏肉の塩麹揚げ ごまみそ和え 沢煮椀 加テヨーグルト	M	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 絹さや	生姜 にんにく えのきだけ ごぼう	米 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま	795 35.2	19.8 2.3
28 木	ブルコギ風野菜丼 トックのスープ ラムネゼリー	M	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ニラ	にんにく 白菜 長ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし ししいたけ	米 麦 砂糖 トック ゼリー	ごま油 油 ごま	779 30.2	18.2 2.7
29 金	チキンとバジルのピラフ ポークビーンズ ひじきのマリネ	M	鶏肉 豚肉 大豆 バン ハム	牛乳 ひじき チーズ	ピーマン 人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり スッキーニ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ラビオリ 油	796 32.1	26.8 3.0

※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。  
申請のご案内については、6月以降を予定しております。  
【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

毎年申請が必要ですよ!

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 ・ほうれん草(5/1、14) ・きゅうり
  - ・人参(5/25～) ・スッキーニ(5/29)
  - ・大根(5/20、22) ・そらまめ(5/20)

学校給食接種基準	
830	23.1
34.2	2.5
各月の平均	
817	24.0
32.1	2.7