



5月 予定献立表



令和6年度 佐倉市立根郷中学校

今月の目標:正しい食事のマナーを身につけ、
楽しく食事をしよう



日	曜日	献立名			主な材料と働き						栄養量	
					肉・血・骨を作る		体の調子を整える		力や熱のもとになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	肉・魚・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	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	水		ご飯	豚肉の塩こうじ焼き もやしとハムの和え物 春キャベツの味噌汁 抹茶プリン 5/1は 八十八夜♪	豚肉 ハム ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 生クリーム	人参 葉ねぎ	きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう しょうが	米 こんにやく 砂糖	ごま油	862 34.1	29.5 2.9
2	木		中華風 おこわ	鰹と新じゃがの甘辛和え すまし汁 ミニ柏もち	豚肉 鰹 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん 長ねぎ(緑) 小松菜 枝豆	ゆでたけのこ 長ねぎ(白) しょうが しいたけ 干しいたけ	米 もち米 じゃが芋 でん粉 柏もち	油 ごま油 ごま	775 35.2	19.9 2.4
3	金		憲法記念日									
6	月		振替休日									
7	火		肉みそ丼	わかめスープ 野菜チップス	豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 ピーマン かぼちゃ インゲン ねぎ(緑)	玉ねぎ ねぎ(白) ゆでたけのこ しいたけ れんこん にんにく しょうが	米 麦 さつまいも でん粉	油	733 26.2	17.5 2.5
8	水		シャンハイ 焼きそば	レバーとポテトの和え物 中華風コンスープ サワーゼリー	豚肉 レバー イカ エビ 卵	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	キャベツ もやし ゆでたけのこ コーン きくらげ しょうが	中華めん じゃが芋 でん粉	油 ごま	786 38.7	25.0 3.5
9	木		ピース ご飯	コーンフレークチキン わかめとツナの和え物 新じゃがの味噌汁	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	グリンピース 人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋	油 ごま油 マヨネーズタイプ ごま	817 38.7	26.2 3.7
10	金		麦ご飯	郷土料理紹介献立【神奈川県】 よこすか海軍カレー 海草サラダ サキサキチーズ	豚肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン しょうが にんにく	米 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油 カレールウ ごま	872 30.8	28.1 3.4
13	月		朝ベジ サンド	給食で朝ベジ♪ アサリ入りミネストローネ フルーツヨーグルト	ハム ベーコン アサリ	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ レタス にんにく パイン みかん 黄桃	パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリブオイル	761 35.1	25.2 3.4
14	火		ひじき ご飯	鮭のミルク塩こうじ焼き 大和芋のふわふわ汁 佐倉の やまといも♪	鮭 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 葉ねぎ 絹サヤ	大根 ごぼう えのき	米 大和芋 こんにやく でん粉 砂糖		752 36.7	21.7 2.6
15	水		麦ご飯	じゃが芋のカレーそぼろ煮 おかかチーズ和え おふラスク	豚肉 ふ かつお節	牛乳 チーズ	人参 インゲン 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	油 バター	770 25.7	21.5 1.5
16	木		五目 チャーハン	春巻き スーラータン 一口ぶどうゼリー	豚肉 チャーシュー かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ(緑)	ねぎ(白) ゆでたけのこ もやし 干しいたけ しいたけ にんにく	米 でん粉 春巻きの皮 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ラー油	738 31.5	23.9 3.2
17	金		毎月19日は【食育の日】 一汁三菜 (いちじゅうさんさい)	鯖のごま味噌焼き 切干大根の納豆和え のっぺい汁 河内晩柑	鯖 鶏肉 納豆 油揚げ かつお節 味噌	牛乳 焼きのり	ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ(緑)	切干大根 大根 ごぼう ねぎ(白) えのき 河内晩柑	米 里芋 こんにやく でん粉 砂糖	ごま	826 38.2	26.0 2.3
20	月		ご飯	厚揚げと大根のオイスター煮 シルバーサラダ つぶつぶみかんゼリー	厚揚げ 鶏肉 ハム	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑)	大根 キャベツ きゅうり ねぎ(白) しょうが にんにく みかん	米 春雨 しらたき さとう	油 ごま マヨネーズタイプ	846 26.7	28.4 1.7
21	火		ご飯	味噌炒り鶏 ごまジャコサラダ バナナ	鶏肉 うずら卵 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ねぎ(緑) インゲン	ごぼう ゆでたけのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ バナナ	米 里芋 こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	771 27.6	21.6 1.8
22	水		麦ご飯	マーボーじゃが バンバンジーサラダ 牛乳寒天	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 くらげ 味噌	牛乳 粉寒天	人参 ニラ ねぎ(緑)	玉ねぎ きゅうり もやし コーン しょうが にんにく みかん	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油 ごま	849 31.2	21.9 2.7
23	木		からっと ご飯	佐倉のけんちん汁 空豆	鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ 空豆 枝豆	大根 ごぼう しょうが	米 さつまいも こんにやく でん粉 砂糖	油 ごま	834 36.5	23.2 2.7
24	金		津田仙野菜の日 ツナとアスパラのスパゲティ	クラムチャウダー いちごのマフィン	ツナ アサリ ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ダイストマト パセリ アスパラガス	玉ねぎ キャベツ にんにく いちご	スパゲティ 米粉 蒸しパンミックス	油 バター オリブオイル	843 31.6	29.7 3.0
27	月		ご飯	春キャベツのメンチカツ ピリ辛きゅうり かきたま汁	豚肉 牛肉 おから 大豆 卵	牛乳	人参 小松菜 ねぎ(緑)	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ(白) しいたけ	米 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油	821 33.1	24.3 2.6
28	火		ナン	お豆のドライカレー ポパイポテトサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく みかん	ナン じゃが芋	油 マヨネーズタイプ	755 34.1	31.1 3.1
29	水		ビーフ ペッパー ライス	トマトと卵のスープ ブルーベリーヨーグルトケーキ 佐倉の ブルーベリー♪	牛肉 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン にんにく マッシュルーム ブルーベリー	米 麦 じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス	油 バター	813 27.2	20.9 2.1
30	木		ご飯	鰹の香味焼き きんぴらサラダ 肉団子の豆乳スープ	鰹 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 チンゲン菜	れんこん ごぼう きゅうり 玉ねぎ コン しめじ しょうが	米 パン粉	ごま油 マヨネーズタイプ ごま	808 36.8	25.2 2.0
31	金		キムチ チャーハン	ヤンニョムチキン トックスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ニラ ねぎ(緑)	ねぎ(白) 干しいたけ しょうが にんにく	米 トック でん粉	油 ごま油	785 36.5	22.8 2.8

* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

「第3子以降学校給食費補助金」
のご案内について、裏面に掲載
しましたのでご確認ください。

旬の味覚を
味わいましょう!

今月の地産地消!

米・大和芋・さつまいも・大根・
れんこん・きゅうり・人参・トマト・
葉ねぎ・小松菜・しいたけ・きくらげ・
空豆・ブルーベリー・
米粉・みそ・塩こうじ

基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	800 32.9	24.4 2.6

裏面も
見てね♪