



5月 予定献立表



令和7年度 佐倉市立根郷中学校

給食HP
QRコード



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)
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	1群 肉・魚・卵・豆・大豆製品	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	木		ご飯	和風ミートローフ おかかサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 抹茶プリン 5/1はハチ十八夜♪	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節 味噌	牛乳 生クリーム わかめ	ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ(緑)	玉ねぎ 蓮根 キャベツ ねぎ(白)	米 パン粉 砂糖	油 ごま	904 35.8	28.4 2.8
2	金		筍おこわ	鯉と新じゃがのごまだれ和え 春キャベツの味噌汁 ミニ柏もち 	鯉 豚肉 ベーコン 味噌	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ ゆで筍(新物) 椎茸 枝豆 しょうが にんにく	米 もち米 じゃが芋 でん粉 柏もち	油 ごま油 ごま	804 33.5	20.9 2.7
5	月	こどもの日										
6	火	振替休日										
7	水		キムチ チャーハン	ヤンニョムチキン 春雨スープ 一口いちご牛乳プリン	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ニラ 小松菜 ねぎ(緑)	玉ねぎ ねぎ(白) 干し椎茸 ゆで筍 しょうが にんにく	米 春雨 でん粉 いちご牛乳プリン	油 ごま油	772 31.0	27.8 2.6
8	木		麦ご飯	お豆のドライカレー *春キャベツのフレンチサラダ 朝ベジしよう♪	豚肉 ハム ひよこ豆 大豆	牛乳	人参 ピーマン トマトビュレ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	米 麦 砂糖	油 カレールウ	838 31.5	24.8 2.1
9	金		わかめ ご飯	肉団子の豆乳スープ 切干大根の梅和え ブルーベリーマフィン 佐倉のブルーベリー♪	鶏肉 豆乳	牛乳 わかめ ひじき	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 切干大根 きゅうり マッシュルーム しょうが ブルーベリー	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 蒸しパンミックス	バター	869 29.9	20.1 3.0
12	月		チーハム ホットサンド	アサリ入りミネストローネ アスパラサラダ ヨーグルト	ハム ベーコン アサリ ツナ 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 カットマト アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン にんにく	パン じゃが芋 砂糖	油 オリブオイル	787 40.5	26.1 3.4
13	火		三色そばろ ご飯	大和芋のふわふわ汁 カレービーフン 一口マンゴーゼリー	鶏肉 卵 ハム エビ	牛乳	人参 小松菜 ニラ 葉ねぎ	大根 ごぼう 玉ねぎ キャベツ ゆで筍 椎茸 グリンピース	米 大和芋 ビーフン 佐倉の ゼリー やまといも♪	油	770 35.0	15.8 2.7
14	水		麦ご飯	厚揚げと大根のオイスター煮 シルバーサラダ 牛乳寒天	鶏肉 ハム 厚揚げ	牛乳 粉寒天	人参 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白) キャベツ きゅうり しょうが みかん	米 麦 春雨 砂糖	油 マヨネーズタイプ ごま	880 27.7	29.4 2.0
15	木		味噌 ラーメン	レバーとポテの和え物 冷凍みかん	豚肉 レバー なると 味噌	牛乳	人参 ニラ ねぎ(緑) ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ(白) コーン しょうが にんにく みかん	中華麺 でん粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	813 37.9	24.8 3.4
16	金		タコライス	ラビオリスープ サワーゼリー	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 カットマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	米 麦 ぎょうざの皮 ラビオリ セリー	油	792 28.5	20.2 2.6
19	月		ご飯	毎月19日は【食育の日】 鰯のから揚げ 納豆和え のっぺい汁 セミノール 一汁三菜	鰯 鶏肉 納豆 油揚げ 鰹節	牛乳 焼きのり	人参 小松菜 ほうれん草 ねぎ(緑)	大根 ごぼう 切干大根 ねぎ(白) しょうが えのき セミノール	米 でん粉 里芋 こんにゃく	油	834 35.3	23.1 2.0
20	火		ご飯	トンテキ おかかサラダ 味噌すいとん汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 鰹節 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ(白) にんにく	米 すいとん	油 ごま	804 31.8	26.3 2.3
21	水		マーボー じゃが丼	中華風コーンスープ シャキシャキりんご寒天	豚肉 卵	牛乳 粉寒天	人参 ニラ ねぎ(緑)	玉ねぎ ねぎ(白) コーン しょうが にんにく りんご	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	880 27.5	21.1 2.8
22	金		麦ご飯	郷土料理紹介献立【群馬県】 鶏の照り焼き 上州きんぴら こしね汁 一口ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 ちくわ 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑)	ごぼう ねぎ(白) 椎茸 干し椎茸 しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	814 31.6	23.3 2.7
23	金		ご飯	津田仙野菜の日 春キャベツのメンチカツ 花野菜のごま和え 新じゃがの味噌汁 	豚肉 牛肉 おから 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 フロッキー	玉ねぎ しめじ キャベツ カリフラワー	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	862 32.2	24.6 2.2
26	月		ガーリック ライス	ポパイポテトサラダ チリコンカンスープ おふラスク	牛肉 大豆 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ ズッキーニ コーン にんにく マッシュルーム	米 じゃが芋 砂糖	油 バター	777 29.5	28.0 2.9
27	火		ご飯	ホキのオイネーズ焼き 肉じゃが 型抜きチーズ	ホキ 豚肉	牛乳 チーズ	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	油 マヨネーズタイプ	832 35.0	21.8 2.4
28	水		からっと ご飯	ガリバタ豚汁 蜂蜜レモンゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ごぼう ねぎ(白) 枝豆 しょうが レモン果汁	米 さつま芋 こんにゃく でん粉 蜂蜜 ナタデココ	油 バター ごま	826 31.4	20.8 2.7
29	木		ココア 揚げパン	クラムチャウダー 人参サラダ ゆで空豆 	アサリ ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ 空豆	パン じゃが芋 米粉 砂糖	油 バター ココア	776 32.1	25.2 3.0
30	金		麦ご飯	ポークカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト 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 パイン みかん 黄桃	ご飯 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 カレールウ ごま	881 25.8	23.8 3.0

* 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。

旬の味覚を
味わいましょう!



「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。

今月の地産地消♪

米・大和芋・さつま芋・大根・
蓮根・きゅうり・人参・トマト・
ズッキーニ・葉ねぎ・小松菜・
しいたけ・空豆・ブルーベリー・
米粉・味噌



基準値

830
27.4~41.5

18.4~27.6
2.5未満

今月の平均値

825
32.1

23.8
2.6

給食で使用している「米」「パン」の
代金は、佐倉市からの援助で
購入しています!



裏面も
見てね