



# 5月 予定献立表

令和8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	
		牛乳	主食	おかず(主菜・副菜・デザート)	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 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	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	金	かつお飯	豆腐サラダ 沢煮椀 ミニかしわもち	鯉 豆腐 豚肉 油揚げ かまぼこ 鯉節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ねぎ(緑) 水菜 絹さや	きゅうり もやし 大根 ゆで筍(新物) ねぎ(白) しょうが 干し椎茸	米 でん粉 ミニかしわもち	油 ごま油 ごま	760 34.9	20.1 2.7	
4	月	みどりの日										
5	火	こどもの日										
6	水	振替休日										
7	木	麦ご飯	お豆のドライカレー ひじきのサラダ 一口りんごゼリー	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ ひじき	人参 ピーマン トマトビュレ	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 ゼリー	油 カレールウ	843 31.5	26.1 2.6	
8	金	ご飯	赤魚のオイネーズ焼き 肉じゃが 蜂蜜レモンゼリー	赤魚 豚肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ しょうが レモン果汁	米 じゃが芋 しらたき 蜂蜜 ナタデココ	油 マヨネーズタイプ	844 31.6	18.4 2.2	
11	月	ココア 揚げパン	コーンチャウダー 人参サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ コーン マッシュルーム	パン じゃが芋 米粉 砂糖	油 バター ココア	762 27.2	28.0 2.8	
12	火	～食べて学ぼう!佐倉学～ 「倉並亨(くらなみ とおる) 献立」			鶏肉 ツナ 炒り卵 豆腐	牛乳 生クリーム わかめ	人参 ねぎ(緑) 煎茶	ねぎ(白) 玉ねぎ ゆで筍(新物) 椎茸 しょうが 枝豆 みかん	米 砂糖	油 ごま油	766 27.9	25.6 2.6
13	水	ガパオ ライス	クイッティオスープ ブルーベリーヨーグルトケーキ	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ねぎ(緑) 小松菜 ピーマン 赤ピーマン	ねぎ(白) 玉ねぎ しょうが にんにく しめじ ブルーベリー	米 麦 砂糖 クイッティオ ホットケキミックス	油	810 31.5	17.6 2.2	
14	木	ご飯	とり天 *ピリ辛きゅうり ミニトマト 大和芋の味噌けんちん	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 ミニトマト	大根 ごぼう きゅうり しょうが にんにく	米 大和芋 天ぷら粉 こんにやく	油 ごま油 佐倉の やまどい(他)	807 31.0	25.2 2.2	
15	金	マーボー じゃが丼	春雨スープ 青梅ゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 味噌	牛乳	人参 ねぎ(緑) ニラ 小松菜	玉ねぎ ねぎ(白) 干し椎茸 しょうが にんにく	米 麦 春雨 じゃが芋 でん粉 セリ	油 ごま油 ラー油	815 26.3	20.2 2.8	
18	月	郷土料理紹介献立【宮城県】			モウカサメ 笹かまぼこ 厚揚げ 味噌 豆ふ	牛乳 焼きのり	人参 小松菜 水菜	キャベツ きゅうり ごぼう 干し椎茸 みかん	米 そうめん しらたき 里芋	ごま油	784 36.0	15.4 2.6
19	火	毎月19日は【食育の日】			イカ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ(白) えのき しょうが にんにく	米 でん粉 さつまいも こんにやく 砂糖	油 ごま	785 37.3	19.3 2.7
20	水	麦ご飯	厚揚げと大根のオイスター煮 シルバーサラダ マッシュマロコーン	鶏肉 ハム 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ(緑)	大根 ねぎ(白) キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦 春雨 しらたき でん粉 コンフレク マッシュマロ	油 マヨネーズタイプ ごま	898 27.0	29.2 2.1	
21	木	味噌 ラーメン	レバーとポテトのカレー和え よもぎ団子のきなこかけ	豚肉 レバー なると 味噌 きな粉	牛乳	人参 ねぎ(緑) ほうれん草 ニラ	キャベツ ねぎ(白) もやし コーン しょうが にんにく	中華麺 でん粉 じゃが芋 砂糖 よもぎ団子	油 ごま油	869 39.0	24.7 3.1	
22	金	津田仙野菜の日			牛肉 豚肉 おから 卵	牛乳	人参 トマト フロッキー パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ カリフラワー	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 一口いちご牛乳プリン	油 ごま	857 30.6	24.3 2.3
25	月	コーンポテ トースト	ほうれん草とツナのサラダ チリコンカンスープ	牛肉 豚肉 ベーコン ツナ 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 カットマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ	油 ごま油 マヨネーズタイプ	755 33.2	29.5 3.2	
26	火	蓮根とツナ の混ぜご飯	肉団子の豆乳スープ ゆで空豆 おふラスク	鶏肉 ツナ 豆乳 ふ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 蓮根 しょうが 空豆 マッシュルーム	米 パン粉 砂糖	油 ごま油 バター ごま	816 36.3	25.3 2.3	
27	水	ご飯	豚のしょうが焼き 納豆和え キャベツとアサリの味噌汁 一口ぶどうゼリー	豚肉 アサリ 納豆 鯉節 味噌	牛乳 焼きのり	人参 ねぎ(緑) ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ねぎ(白) 切干大根 しめじ しょうが にんにく	米 でん粉 蜂蜜 セリー		776 32.8	22.8 2.6	
28	木	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	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ねぎ(緑) ニラ	ねぎ(白) もやし しょうが にんにく 白菜キムチ 干し椎茸	米 でん粉 トック 砂糖	油 ごま油	763 35.2	21.2 3.0	
29	金	麦ご飯	ポークカレー まめまめサラダ 型抜きチーズ	豚肉 ツナ ミックスビーンズ	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり アップルビュレ コーン しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋	油 カレールウ マヨネーズタイプ	872 32.0	28.0 2.9	

\*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。

食べて学ぼう!  
佐倉学

仲間の生活を守るために、  
世界に通用するお茶づくりを  
成功させたリーダー

くらなみ とおる  
倉次亨



新茶の季節です。お茶にゆかりのある佐倉の先覚者  
「倉次亨(くらなみ とおる)」はご存知ですか?

倉次亨は、幕末から明治にかけて活躍した旧佐倉藩の武士です。明治維新で  
仕事を失った武士の仲間のために「みんなで力を合わせてお茶を作り、生活を  
立て直そう」と立ち上がり、「佐倉同協社」という会社を作りました。何もな  
い荒地を耕して茶畑に変え、様々な困難を乗り越え「佐倉茶」を誕生させま  
した。倉並たちが作った佐倉茶は評判が高く、海外に  
輸出されるほどの大成功を収めました。

現在「同協社」はなくなりましたが、地元企業や地域  
活動により「佐倉茶」の伝統と志は受け継がれています。

5月12日に  
茶葉を使った  
「倉次亨献立」  
を実施します。



「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。ご確認  
ください。

今月の地産地消!

米・大和芋・大根・きゅうり・  
人参・トマト・ミニトマト・  
葉ねぎ・小松菜・椎茸・空豆・  
ブルーベリー・  
米粉・味噌

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



基準値	830 27.4~41.5	18.4~27.6 2.5未満
今月の平均値	810 32.2	23.3 2.6