



5月のよていこんだてひょう



令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て		お も な ぎ い り ょう			え い よ う か	
		し ゅ し ょ く	こ ぎ ゆ う に ゆ う	か ら だ を つ く る (あ か)	か ら だ の ち ょ う し を と の え る (み ど り)	ね つ や ち か ら の も と に な る (き い ろ)	エ ネ ル ギ ー (kcal)	し つ (g)
1	木	むぎごはん	みそだれやきにく コールスローサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ さといも こんにやく	608	21.1
5日は端午の節句		たけのこ ごはん	カツオのさらさあげ すましじる こどものひゼリー	ぎゅうにゅう とりにく カツオ とうふ かまぼこ あぶらあげ	にんじん たけのこ しいたけ こまつな えのきだけ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ゼリー	29.1	2.2
2	金						564	15.3
							30.6	2.0
7	水	むぎごはん	あつあげとだいこんのもの ごまジャコあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん だいこん きくらげ こまつな キャベツ セロリ きゅうり	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごま	620	20.8
8	木	むぎごはん	まつかぜやき おかかサラダ じゃがいものみそしる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうにゅう とうふ かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ きぬさや オレンジ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら じゃがいも	609	18.5
本とコラボ給食 & 1年生がさやだし							27.4	2.4
9	金	ピースごはん	サバのねぎみそやき さつまじる ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう サバ みそ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう こまつな グリーンピース	こめ むぎ さとう さつまいも ゼリー	660	24.8
12	月	とりにらどん	ちゃんぽんスープ おふラスク	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ なんと ぶたにく	にんじん たまねぎ いら はくさい たけのこ きくらげ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら おふ とうにゅうバター	28.0	2.2
13	火	テーブルロール (いちごジャム)	ポークビーンズ はるきゃべつのフレンチサラダ メロンゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう ゼリー	648	20.8
朝ベジレシピ							27.9	1.9
14	水	むぎごはん	てづくりキャベツメンチ きりぼしだいこんのなっとうあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう なっとう かつおぶし チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら	651	21.3
							26.1	2.6
15	木	ドライカレー	マセドアンサラダ かわちぼんかん(みかんるい)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト きゅうり かわちぼんかん	こめ むぎ あぶら カレールウ じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	638	22.9
群馬県の郷土料理							27.4	1.5
16	金	とうふめし	アカウオのなんばんやき こしねじる あおうめゼリー	ぎゅうにゅう とうふ アカウオ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら ゼリー	683	22.1
毎月19日は食育の日							25.8	1.8
19	月	むぎごはん	アジのスタミナやき ごまみそあえ わかたけじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう アジ みそ わかめ とうふ	にんじん こまつな キャベツ りんご たけのこ きぬさや	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま ゼリー	566	19.1
							26.7	2.2
20	火	むぎごはん	とうふナゲット ハムとキャベツのマリネ やさいスープ れいとうパイ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい ズッキーニ こまつな パイン	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	566	16.4
							26.0	2.1
21	水	キャベツと ベーコンの スパゲティ	シェパーズパイ ツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ とうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ パプリカ ほうれんそう たまねぎ こまつな もやし	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも とうにゅうバター ノンエッグマヨネーズ	606	21.3
							24.4	2.0
22	木	べにサケなめし	すきやきふうに ほうれんそうのわふうサラダ ぞらまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	にんじん ねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう えのきだけ そらまめ	こめ むぎ しらたき おふ さとう あぶら	518	25.1
2年生がさやだし							25.9	2.3
23	金	からあげ ごはん	カレーキンピラ こまつなのみそしる サワーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ みそ あぶらあげ	にんじん えだまめ ごぼう いんげん ねぎ こまつな えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま こんにやく ゼリー	609	18.6
							26.9	2.2
26	月	むぎごはん	とりにくのマーマレードやき さんしょくソテー なめこじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう コーン なめこ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ ジャム あぶら	659	19.5
							26.7	2.5
27	火	むぎごはん	シイラのみそチーズやき ぎゅうにくとじゃがいものうまに りんご	ぎゅうにゅう シイラ みそ ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ りんご	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	581	14.7
運動会おつかえさま							28.5	2.3
28	水	ポーク カレーライス	ツナサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう ゼリー	600	16.3
							29.2	1.8
29	木	むぎごはん	あつあげのマーボーいため ブロッコリーのちゅうかサラダ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ハム	にんじん ねぎ しいたけ いら ブロッコリー	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう プリン	671	20.0
							22.6	2.1
30	金	セサミトースト	ぶたにくのトマトに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム チーズ	にんじん たまねぎ セロリ トマト ズッキーニ きゅうり ブロッコリー	パン マーガリン ごま さとう あぶら	632	23.0
							26.5	2.1
							602	27.0
							27.1	2.9

申請が
必要です!

「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。

【問い合わせ先】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193



学校給食摂取基準 (3, 4年生)	エネルギー	650kcal	1か月平均	614
	たんぱく質	26.8g		26.9
	脂質	18.1g		20.4
	食塩相当量	2.0g		2.2

～今月の地場産～

【JA千葉みらい】

佐倉市産：米(めしあがれ)、さつま芋、トマト
きゅうり(7日～)

八街市産：人参(26日～)、四街道市産：きくらげ

【たに農園】キャベツ、大根、ズッキーニ、空豆
【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌