

5月分 給食献立表



令和7年度

佐倉市立南志津小学校

日付	曜日	牛乳	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質 (g) 加糖量 (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り ょ う					
							あ か		みどり		きいろ	
			しゅしょく	おかず			血やにくになる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
1	木		マーボー じゃがいもどん	うましおスープ てづくりみかんゼリー	623 21.1	19.8 305 1.95	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ だけのこ ながねぎ しいたけ みかん しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう でんぷん ゼリー	あぶら こまあぶら
2	金		ごはん	かつおのねぎソースがけ みずなとツナのあえもの わかだけじる まっちゃプリン	636 29.2	16.9 440 2.04	かつお ツナ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だけのこ みずな しょうが ながねぎ キャベツ	こめ まっちゃゼリー さとう でんぷん まっちゃプリン	あぶら こま
給食費の引き落とし日（5月6日までに残高をご確認ください）：再引き落とし日は20日（火） 今月は4月分と合わせて2ヶ月分(1人10,000円)の引き落としです。												
7	水		ホイコーローどん	ビーフンスープ ヨーグルト	641 25.7	18.5 327 1.95	ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ しょうが ながねぎ にんにく	こめ さとう でんぷん ビーフン	あぶら こまあぶら
8	木		きなこあげパン	ボークビーンズ ひじきのマリネ	564 23.1	23.3 362 2.08	きなこ だいず ぶたにく ハム	チーズ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ りんごす キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら
9	金		ごはん	さばのカレーやき ツナとにんじんのいためもの えのきだけのみそしる	640 25.3	25.4 294 2.48	さば ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきだけ ながねぎ	こめ さとう	こまあぶら
12	月		ごはん	たらのオィネースやき そぎだいこんのにも アップルシャーベット	628 28.0	17.8 327 1.74	たら オィスターソース ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこんのは パセリ	にんにく だいこん りんご	こめ さといも さとう しらたき	あぶら エッグケアマヨネーズ
13	火		なめしごはん	レバーとポテトのカレーあげ とんじる	626 25.0	16.6 317 1.99	ぶたレバー ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	だいこん しょうが ごぼう ながねぎ にんにく	こめ こんにゃく でんぷん さとう じゃがいも	あぶら こま
14	水		ねぎしお ぶたにくどん	ぐだくさんスープ ミルクココアムース	636 25.6	17.7 338 2.13	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	エリンギ えのきだけ たまねぎ キャベツ ながねぎ レモン にんにく	こめ しらたき しょういんげんまめ じゃがいも さとう かんでん ココア	こまあぶら
15	木		ケチャップライス	キャベツのフレンチサラダ ポトフ	631 23.2	22.0 284 2.25	ぶたにく ウィンナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ とうもろこし トマト マッシュルーム	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら
16	金		ごはん	とりにくのてりやき いかくんサラダ しんじゃがいものみそしる キャンディチーズ	609 28.9	18.4 362 2.46	とりにく いかのくんせい とうふ みそ	ぎゅうにゅう キャンディチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリ しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも さとう じゃがいも	あぶら
19	月		ごはん	こうやどうふのにも ツナとやさいのごまあえ てづくりグレープゼリー	655 28.1	19.7 393 1.78	とりにく ツナ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	だけのこ もやし	こめ こんにゃく でんぷん グレープジュース さとう	あぶら すりこま
20	火		ミートソース スパゲティ	みそドレッシングサラダ てづくりマフィン	633 22.0	23.5 362 1.53	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな トマト	たまねぎ セロリ さとう にんにく キャベツ もやし	スパゲティ さとう ホットケーキミックス	オリーブオイル こま あぶら こまあぶら バター
21	水		にくきゃべつどん	さわにわん おふラスク	640 26.0	22.6 286 1.49	ぶたにく とりにく みそ ふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しょうが えのきだけ たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぷん アップルピューレ	あぶら バター
22	木		レモンシュガー トースト	きんときまめのトマトに マセドアンサラダ	638 22.0	25.5 296 1.88	ぶたにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	きゅうり たまねぎ にんにく セロリ レモン	パン きんときまめ さとう じゃがいも	マーガリン エッグケアマヨネーズ あぶら
23	金		明日は運動会！赤も白も頑張れ！		668	19.7	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ	こめ じゃがいも アップルピューレ パンこ りんごゼリー	あぶら マヨネーズ あぶら
			カツ！ カレーライス	にんじんサラダ ひとくちりんごゼリー	26.1	282 1.27	にんにく しょうが	こむぎこ チャップネ				
27	火		ごはん	とりにくのさっぱりに いそあえ こしねじる	598 28.7	17.8 324 2.21	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきだけ ながねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ こんにゃく さとう	あぶら
28	水		ごはん	とりにくのふうみやき ひじきとチーズのサラダ ぶたじゃがみそしる	602 25.6	18.8 347 2.38	とりにく ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり ながねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら こま こまあぶら
29	木		チンジャオロース どん	キャベツのちゅうかふうスープ カルてつヨーグルト	603 25.6	17.9 456 1.86	ぶたにく	ぎゅうにゅう カルてつヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン	だけのこ しいたけ しょうが にんにく	こめ でんぷん	あぶら
30	金		ゆかりごはん	だいずととりにくのあまからに ぶたしゃぶサラダ てづくりはちみつゆずゼリー	644 27.8	16.9 308 3.29	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく きゅうり しいたけ ごぼう ゆず ゆかり	こめ さとう はちみつ	あぶら こまあぶら こま

※献立は材料の都合により変更になることがあります。

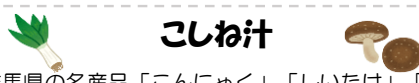
日本各地の郷土料理を知ろう！

5月の郷土料理は…

群馬県より

「こしね汁」



**こしね汁**

群馬県の名産品「ごんにやく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとって、「こしねじる」と名付けられました。

「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、申請書、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要となります。

申請様式は6月頃に配布する予定です。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話 4 8 4 - 6 1 9 3



お知らせ

今月より給食費の口座引き落としが開始となります。

初回は5月7日(水)です。4・5月分の10,000円が引き落としとなります。残高不足にご注意ください。

	学校給食 実施基準 (中学年)	今月の 平均値
エネルギー	650kcal	627
たんぱく質	24.0g	25.7
脂質	21.0g	19.9
カルシウム	350mg	337
食塩相当量	2.0g未満	2.04

詳しくは、4月24日付で配付いたしました「給食費納入について」をご覧ください。