

5月予定献立表

令和7年度

目標: バランスのよい食事をしよう

佐倉市立佐倉中学校

日	曜日	献立			主な食材						栄養価	
		主食	牛乳	主菜他	血・肉・骨をつくる		体の調子をととのえる		熱や力のもととなる		エネルギー	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Kcal	g
					肉 魚 卵	牛乳 乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類	油脂類	たんぱく質g	食塩相当量g
1	木	焼肉丼	★	みそけんちん汁 手作り抹茶プリン	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油 白ごま ホイップクリーム	818	25.0
★ 子どもの日お祝い献立												
2	金	たけのこ おこわ	★	かつおの漁師揚げ 塩こうじ磯和え すまし汁 かしわもち	豚肉 かつお 豆腐 蒲鉾 鶏肉	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	筍 干し椎茸 枝豆 白菜	米 もち米 砂糖 かしわもち	ごま油 大豆油 サラダ油	829	21.9
7	水	ドライカレー ライス	★	枝豆サラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	ピーマン 人参	玉ねぎ コーン もやし 枝豆 パイナップル みかん 黄桃	米 麦 砂糖 ゼリー サイダー	サラダ油	876	26.0
8	木	ご飯	★	手作りコロッケ ごまみそ和え 沢煮椀	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク	人参 小松菜	玉ねぎ コーン もやし 筍 大根 長ねぎ 椎茸	米 麦 小麦粉 じゃが芋 パン粉 しらたき 砂糖	サラダ油 大豆油 白ごま	789	21.5
12	月	セサミ トースト	★	ペンネのトマトソース煮 豚しゃぶサラダ アセロラミルク	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	トマト 人参	玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ	食パン はちみつ マカロニ 砂糖 ゼリー	バター 白ごま サラダ油	878	29.7
13	火	ご飯	★	ユーリンチー シャキシャキサラダ 肉団子スープ チーズ	鶏肉 くらげ ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ きゅうり 干し椎茸	米 澱粉 砂糖 じゃが芋 春雨	大豆油 ごま油 アーモンド	789	25.4
14	水	ご飯	★	ほっけの一夜干し 納豆和え セミノールオレンジ じゃが芋のそぼろ煮	ほっけ 納豆 かつおぶし 豚肉	牛乳 しらす干し	小松菜 人参 ほうれん草	玉ねぎ 絹さや オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 しらたき 澱粉	サラダ油	788	19.4
15	木	ご飯	★	キャベツメンチカツ 野菜のごま醤油和え 新じゃがのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク わかめ	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 ごま油	762	23.1
16	金	青椒肉絲丼	★	ニラ玉スープ クリームチーズ入り フルーツヨーグルト和え	豚肉 卵 なると 豆腐	牛乳 ヨーグルト チーズ	ピーマン にら 人参	筍 椎茸 えのき みかん パイナップル バナナ 黄桃	米 麦 澱粉 砂糖	サラダ油 ごま油	769	19.7
3年4組の生徒が考えた献立												
19	月	わかめご飯	★	さけの ねぎみそ焼き 塩昆布和え 豚汁 つぶつぶみかんゼリー	さけ みそ ツナ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ しらす干し 塩昆布	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ 大根 ごぼう みかん	米 麦 砂糖 里芋	ごま油 白ごま	804	24.0
20	火	給食なし(3年生はお弁当をお持ちください。)										
【全国の郷土料理を知ろう! ~群馬県~】												
21	水	郷土料理 梅ちり ご飯	★	豚肉のごまみそ焼き 上州きんぴら こしね汁 オレンジ	豚肉 みそ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 しらす干し	大根葉 人参 小松菜	梅 ごぼう 大根 長ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	白ごま ごま油 サラダ油	828	26.9
22	木	ご飯	★	きびなごフライ シャキッと和え 塩こうじ肉じゃが	きびなご ツナ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	切干大根 白菜 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 しらたき	大豆油 サラダ油 白ごま	769	21.0
23	金	コーン ピラフ	★	ズッキーニと新じゃがの ミートグラタン ポトフ ーロレモンゼリー	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン ズッキーニ かぶ セロリ マッシュルーム	米 麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ ゼリー	サラダ油 オリーブ油	767	24.1
3年3組の生徒が考えた献立												
26	月	ご飯	★	ハンバーグ きのこソース ポパイポテトサラダ ミネストローネ いちごプリン	豚肉 大豆 豆乳 あさり ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参 トマト	玉ねぎ しめじ セロリ	米 麦 砂糖 パン粉 マカロニ じゃが芋 プリン	サラダ油 卵不使用マヨネーズ 豆乳バター	910	31.6
27	火	ジャージャー うどん	★	レバーとポテトのごま和え みかんクレープ	豚肉 みそ レバー	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	きゅうり もやし 干し椎茸 筍 長ねぎ	うどん 砂糖 澱粉 じゃが芋 クレープ	サラダ油 ごま油 大豆油 白ごま	807	29.1
28	水	ご飯	★	あじのBBQソースがけ 切干大根のごまマヨ和え 厚揚げのそぼろ煮	あじ ハム 厚揚げ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ りんご 切干大根 枝豆	米 砂糖 澱粉	卵不使用マヨネーズ 白ごま サラダ油	890	33.7
29	木	ハヤシ ライス	★	春キャベツの フレンチサラダ おふラスク	豚肉 ハム きな粉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 麩	サラダ油 豆乳バター	806	24.4
30	金	のざわな チャーハン	★	ヤンニョムチキン パイタンスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 野沢菜 青梗菜	長ねぎ 筍 干し椎茸 コーン きくらげ	米 麦 澱粉 砂糖 トック	サラダ油 白ごま ごま油	799	22.0

お知らせ

★5月20日(火)は、学校諸経費の引き落とし日です。残高不足の無いようご確認ください。
金額などの詳細は各学年から配付される文書をご覧ください。
・7、8日 3年生は修学旅行のため、給食はありません。
・20日 給食はありません。3年生はお弁当をお持ちください。

今月の地場産物

米 もち米 トマト 大根 きくらげ
人参 スズッキーニ 小松菜
椎茸(佐倉きのこ園)



基準値	830	23.1
	34.2	2.5
今月の平均値	815	24.9
	32.3	2.5

今月の献立より

5月21日は、群馬県の郷土料理が登場します。
郷土料理は、各地域の産物を上手に活用し、風土にあった食べ物として作られ、昔から食べられてきました。
給食では、昨年度に引き続き、毎月全国の郷土料理を献立に取り入れて紹介していきます。お楽しみに!

「第3子以降学校給食補助金」のご案内について、裏面に掲載いたしました。ご確認ください。