

# 5月予定献立表

令和8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	
こどもの日お祝い献立												
1	金	たけのこおこわ	★	かつおカツ 塩こうじいそ和え すまし汁 かしわもち	豚肉 かつお 豆腐 なた	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	802	23.4
7	木	ビビンバ	★	トックスープ 日向夏ゼリー	豚肉 みそ 卵	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参 なら	もやし 大根 しめじ	米 麦 砂糖 トック ゼリー	サラダ油 白ごま ごま油	863	30.5
8	金	麦ご飯	★	キャベツ入りメンチカツ 野菜のごま醤油和え さつま汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 さつま芋 こんにゃく	大豆油 ごま油 白ごま	802	26.3
12	火	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 ハム	牛乳 ひじき	ピーマン トマト 人参	玉ねぎ コーン もやし 枝豆 みかん バイ 黄桃	米 麦 砂糖	サラダ油	851	24.9
13	水	ねぎ塩豚丼	★	スプリングサラダ 大和芋のみそ汁 しらぬい	豚肉 ハム 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 なら ブロッコリー 葉ねぎ	玉ねぎ 長ねぎ もやし きくらげ レタス アスパラガス キャベツ きゅうり コーン しらぬい	米 麦 澱粉 砂糖 大和芋	ごま油 サラダ油	786	21.7
14	木	ご飯	★	鶏肉の香味焼き ごまみそ和え 新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	775	20.4
3年2組 ■■■■さんが考えた献立												
15	金	わかめご飯	★	あじの南蛮漬け 春野菜のみそ汁 手作りいちごゼリー	あじ 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 絹さや 筍 いちご	米 麦 澱粉 じゃが芋 砂糖	大豆油	760	21.2
3年2組 ■■■■さんが考えた献立												
18	月	食パン いちごジャム	★	カレーチキン ひじきのマリネ ポトフ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ウイナー	牛乳 ヨーグルト	人参	きゅうり 大根 かぶ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	パン ジャム 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	769	28.2
19	火	ご飯	★	豚肉のみそ焼き ツナと野菜のごま和え みそけんちん汁	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう	米 砂糖 里芋 こんにゃく	白ごま サラダ油	761	26.5
20	水	麦ご飯	★	鶏肉の塩こうじ揚げ 納豆和え 若竹煮	鶏肉 納豆 かつお節 ちくわ 豚肉	牛乳 しらす干し わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	筍	米 麦 澱粉 砂糖	大豆油	776	22.3
21	木	ご飯	★	鮭のねぎみそ焼き シャキッと和え じゃが豚キムチ	さけ みそ ツナ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ 白菜 切干大根 枝豆	米 砂糖 じゃが芋 しらたき	白ごま ごま油	793	22.2
22	金	ガーリックライス	★	ズッキーニと新じゃがの ミートグラタン 豚肉と野菜のスープ 麦芽ゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜	コーン にんにく マッシュルーム ズッキーニ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 ゼリー	オリーブ油 サラダ油	794	25.5
25	月	ホイコーロー丼	★	みそワタンスープ ひよこ豆と小魚の カレー揚げ	豚肉 みそ ひよこ豆	牛乳 煮干し	人参 ピーマン なら	長ねぎ 筍 キャベツ もやし 干し椎茸	米 麦 砂糖 澱粉 ワタン	サラダ油 ごま油 大豆油	773	20.3
26	火	麦ご飯	★	和風ミートローフ おかかサラダ どさんこ汁 一口ゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 かつお節 みそ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ 蓮根 キャベツ もやし	米 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 白ごま ごま油 豆乳バター	767	23.8
27	水	ご飯	★	さわらの西京焼き カレー金平 厚揚げと大根のみそ煮	さわら みそ 豚肉 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	サラダ油	785	23.0
28	木	あんかけ焼きそば	★	レバーとポテトのごま和え 緑色の蒸しケーキ	えび 豚肉 蒲鉾 豚レバー 豆乳	牛乳	人参 青梗菜 ほうれん草	白菜 きくらげ 筍 絹さや しょうが	焼きそば麺 澱粉 じゃが芋 砂糖 蒸しパンミックス	サラダ油 ごま油 白ごま 豆乳バター	812	25.0
29	金	ハヤシライス	★	小松菜サラダ 手作りカフェオレゼリー	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油 生クリーム	857	31.1

※食材の都合により献立を変更することがあります。

**お知らせ**  
★5月20日(水)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。

今月の地場産物  
米 もち米 トマト きくらげ  
人参 スズッキーニ きゅうり  
葉ねぎ 大和芋 ほうれん草  
小松菜 塩こうじ 味噌

基準値	830	23.1
	34.2	2.5
今月の平均値	795	24.4
	32.8	2.7

申請が必要です!

**端午の節句**  
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

「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。