

日 付	牛乳	献 立 名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血 や 肉 に な る		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に な る			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食 品		
1 水		ご飯 酢豚 スーミータン ヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 たけのこ 干し椎茸 生姜 コーン	米 砂糖 澱粉	油	821 30.9	24.5 2.78
2 木		たけのこご飯 卵のオムレツ 焼き 塩昆布和え 若竹汁 柏餅	鶏肉 たら 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜	たけのこ 生姜 キャベツ 玉葱 長ネギ	米 砂糖 里芋 柏餅	油 ごま油 ごま	789 36.5	18.6 3.38
7 火		スパゲティナポリタン イタリアンサラダ みかんおト	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり みかん	スパゲティ 砂糖 タルトカップ	油	778 25.9	37.2 2.82
8 水		キムチチャーハン 花シューマイ 味噌ワントンスープ	豚肉 卵 味噌	牛乳	人参 ピーマン にら	長ネギ 生姜 にんにく コーン 白菜 干し椎茸	米 麦 砂糖 澱粉 シューマイの皮 ワタの皮	油 ごま油	762 30.8	25.8 3.27
9 木		ご飯 ほっけ塩焼き ごまあえ 生揚げそぼろ煮 リンゴゼリー	ほっけ 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 きぬさや ほうれん草 小松菜	玉葱	米 砂糖 澱粉	油 ごま	871 41.5	28.1 2.85
10 金		ご飯 鶏のねぎソースがけ こぎつね和え もずくと卵のスープ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜	長ネギ 生姜 にんにく	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	808 32	30.7 2.87
13 月		きなこ揚げパン スパゲティサラダ キャベツスープ 抹茶プリン	ベーコン きなこ ツナ	牛乳 生クリーム	人参	きゅうり 玉葱 キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油	782 24.9	26.2 2.77
14 火		カツカレーライス 人参サラダ ジョア	豚肉 ツナ	牛乳 ジョア	人参	玉葱 生姜 にんにく きゅうり セロリ	米 麦 砂糖	油	884 35.5	29.4 2.03
15 水		ねぎ塩豚丼 ピリ辛きゅうり 味噌汁 ソーダフロート風ゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	長ネギ にんにく きゅうり	米 麦 砂糖	油	776 30.8	23.9 3.12
16 木		からっとご飯 ハンサンスウ トックスープ カルピスゼリー	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	人参 にら	きゅうり 大根 生姜 しめじ	米 砂糖 澱粉 トック	油 ごま ごま油	781 27.7	19.8 3.10
17 金		ご飯 鮭の花園焼 磯和え 豚汁	鮭 卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 しめじ えのきだけ 大根 ごぼう 長ネギ	米 砂糖 里芋	油 バター	756 36.4	24.1 2.60
20 月		カレーうどん 豆腐ナゲット しゃぶしゃぶサラダ ハチミツレモンゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	玉葱 キャベツ 長ネギ きゅうり にんにく	うどん 砂糖	油 ごま油 ごま	768 34.0	27.4 3.74
21 火		鶏そぼろご飯 シャッキト和え 田舎汁	鶏肉 生揚げ 味噌 卵 ツナ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう 長ネギ 生姜 白菜 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	873 38.9	29.4 2.63
22 水		ご飯 鯖の生姜焼き 納豆和え 筑前煮 マスカットゼリー	鯖 納豆 鶏肉 ちくわ かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 いんげん	れんこん ごぼう 干し椎茸 生姜	米 砂糖 里芋	油	851 39.5	26.1 2.41
23 木		カラフルピラフ 豚肉の塩麹焼き オニオンスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉葱 マッシュルーム	米 麦	油 バター	797 32.0	30.8 3.01
24 金		ハヤシライス ひじきのサラダ ソーダゼリー	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	人参	玉葱 きゅうり マッシュルーム キャベツ セロリ にんにく	米 麦 砂糖	油 バター	825 26.5	22.9 2.70
27 月		ピザトースト フロッキーサラダ コーンポタージュ	ウインナー ハム ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ ピーマン	玉葱 キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 米粉	油 バター	827 32.7	33.5 3.23
28 火		★ 定期試験 ★								
29 水		★ 定期試験 ★								
30 木		回鍋肉丼 じゃが芋の中華サラダ 春雨スープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 豆板醤	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	キャベツ 玉葱 長ネギ たけのこ 生姜 にんにく みかん きゅうり 干し椎茸	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	784 30.6	18.0 3.18
31 金		ご飯 松風焼 もやしサラダ 豚肉と大根の煮物	鶏肉 豚肉 味噌 卵	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根 長ネギ もやし 生姜	米 砂糖 澱粉 パン粉	油 ごま	839 32.2	32.5 3.04

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

「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484-6193



食事摂取基準値

当月平均値

エネルギー	830Kcal	807
たんぱく質	27.0~41.5 g	32.5
脂質	18.4~27.6 g	26.7
食塩相当量	2.5g未満	2.93



朝ごはんは野菜を食べよう！