

2026年



5月献立表



佐倉市立志津中学校

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 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食品			
1 金		たけのこご飯 たらこのオムレツ 焼きほうれん草の磯和え すまし汁 柏餅	鶏肉 タラ 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめのり	人参 ほうれん草 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 生姜 キャベツ えびのき	米 砂糖 柏餅	油 マヨネーズ	864 36.6	23.5 2.85	
7 木		豚丼 ピリカラきゅうり 味噌汁 オレンジゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ きゅうり 生姜 長ネギ	米 砂糖	油	834 31.7	27.1 3.05	
8 金		ご飯 鯖の生姜焼き 納豆和え 肉じゃが	鯖 豚肉 納豆 かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草 いんげん	玉ねぎ 生姜	米 砂糖 じゃが芋	油	840 38.9	25.3 2.16	
11 月		かうどん しゃぶしゃぶサラダ 手作りあんぱん	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 きゅうり キャベツ 長ネギ にんにく	うどん もち パン生地 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	758 35.0	21.6 3.28	
12 火		ピビンバ 野菜チップス ワンタンスープ ヤクルト(マスカット味)	豚肉 卵 鶏肉 味噌 豆板醤	牛乳	人参 ほうれん草 南瓜	もやし れんこん 生姜 にんにく 白菜 長ネギ	米 麦 砂糖 ワンタンの皮 さつま芋	油 ごま油 ごま	857 32.5	21.7 2.92	
13 水		からとご飯 バンサンスウ トックスープ アセロラゼリー	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 生姜 しめじ 大根	米 砂糖 澱粉 トック	油 ごま油 ごま	789 28.5	20.5 3.23	
14 木		豚すき焼き丼 ほうれん草サラダ 大根の味噌汁 ヨーグルト	豚肉 ベーコン 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	長ネギ 白菜 大根 コーン	米 麦 砂糖	油	796 35.7	23.4 3.12	
15 金		カツカレーライス おかか和え フルーツポンチ	豚肉 かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく パイン みかん	米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉	油	855 31.5	25.4 1.77	
18 月		ピザトースト ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	ハム ベーコン ウィナー	牛乳 チーズ	人参 フロッコリー パセリ ビーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	パン 米粉 砂糖	油 バター	816 32.4	32.4 3.98	
19 火		ご飯 豚肉の三味焼き 磯香和え 生揚げそぼろ煮	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜 きぬさや	長ネギ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油 ごま	845 39.1	33.5 2.27	
20 水		ガーリックライス チキンピカタ 豚肉と野菜のスープ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ コーン にんにく	米 砂糖 小麦粉	油	797 28.4	26.0 2.09	
21 木		ご飯 白身魚のムニエル ひじきとチーズのサラダ ュリエンスープ ハチミツゼリー	あぶらかれい ベーコン ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参	キャベツ きゅうり セロリ コーン 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 小麦粉	油 バター	787 28.7	20.3 3.02	
22 金		回鍋肉丼 バンバンジーサラダ わかめと卵のスープ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉 卵 豆板醤 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	長ネギ たけのこ キャベツ 生姜 にんにく コーン きゅうり もやし	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	771 32.3	19.4 2.72	
25 月		きなこ揚げパン 豚肉とブロッコリーのサラダ キャベツスープ プリン	豚肉 ベーコン きなこ	牛乳 生クリーム	人参 フロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油	837 29.0	32.3 2.90	
26 火		ご飯 パートポテのチャップ和え スーミータン レモンゼリー	鶏肉 豚レバー 卵	牛乳	トマト グリンピース	れんこん 玉ねぎ 生姜 コーン	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	875 30.5	27.0 2.76	
27 水		ご飯 白身魚のパン粉焼き ゆかり和え 豚肉と大根の味噌煮	タラ 豚肉 味噌	牛乳	人参 パセリ いんげん	もやし 大根 キャベツ きゅうり 生姜 長ネギ	米 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ	843 30.9	35.0 2.98	
28 木		定期試験									
29 金		定期試験									

※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。

食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	830Kcal / 822
たんぱく質	27.0~41.5g / 32.6
脂質	18.4~27.6g / 25.9
食塩相当量	2.5g未満 / 2.81

「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。

申請のご案内については、6月以降を予定しております。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193



朝ベジしよう!

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中で良く働いてくれます。何かと忙しい朝、野菜を食べられていなかったりしませんか?佐倉市栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して【朝ベジ】を推奨しています。

朝ベジマークのある日は、簡単に出来る朝ベジレシピを使った献立です。

