



5月献立表



日付	牛乳	献立名	主 材						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 木		たけのこご飯 鶏肉のピリカ焼き ほうれん草の磯和え すまし汁 柏餅	鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	たけのこ しめじ えのき にんにく	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	877 37.7	25.5 2.85
2 金		ハヤシライス ひじきのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ 切り	米 麦 砂糖	油	840 26.7	22.6 2.97
7 水		はちみつレモントースト ツナサラダ ポークビーンズ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	パン マカロニ 砂糖 じゃが芋	油 マーガリン	801 30.1	30.6 2.92
8 木		ご飯 鮭の照り焼き マヨネーズ和え 肉団子スープ	鮭 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 にら ほうれん草 小松菜	長ネギ 白菜 生姜 干しいたけ	米 砂糖 澱粉	マヨネーズ	811 37.7	30.5 2.8
9 金		セルフオムライス 鶏肉のバーベキューソース ABCスープ 巨峰ゼリー	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム	米 麦 マカロニ 砂糖	バター	849 36.7	28.0 3.08
12 月		かうどん 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	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ネギ にんにく きゅうり キャベツ	うどん 餅 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	776 31.1	26.2 3.81
13 火		わかめご飯 魚のフライ 納豆和え 鶏団子汁 マスカットゼリー	あぶらかれい 鶏肉 納豆 卵 かつおぶし	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	長ネギ 玉ねぎ しめじ 生姜 白菜	米 小麦粉 パン粉 澱粉	油	813 36.2	22.1 3.42
14 水		カラフルピラフ チキンピカタ オニオンスープ ジョア	鶏肉 ベーコン ウィンナー 卵	牛乳 チーズ ジョア	人参 ピーマン チンゲンサイ パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 砂糖 小麦粉	油	856 36.9	29.1 3.31
15 木		豚丼 ピリカラきゅうり 沢煮椀 レモンゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり 干しいたけ 大根 たけのこ 長ネギ 生姜	米 麦 砂糖	油	829 31.9	26.9 3.17
16 金		カツカレーライス おかか和え フルーツポンチ	豚肉 卵 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	油	868 31.8	25.4 1.78
19 月		きなこ揚げパン 焼肉サラダ ミネストローネ ヨーグルト	豚肉 ベーコン きなこ 卵	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 パセリ トマト	大根 玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	油	835 29.0	30.3 2.55
20 火		ご飯 酢豚 スーミータン 豆乳ブラマンジェ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ コーン 生姜	米 麦 澱粉 砂糖	油	841 29.0	25.1 2.81
21 水		ねぎ塩豚丼 スプリングサラダ 味噌汁	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー アスパラガス にら 小松菜	長ネギ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	778 34.6	24.2 2.96
22 木		ご飯 たらのおいねーズ焼き 人参サラダ 鶏肉と大根の味噌煮	たら 鶏肉 ツナ ちくわ 味噌	牛乳	人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 生姜 大根	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	795 35.7	26.0 2.85
23 金		ガーリックライス 豚肉の三味焼き ワンタンスープ アセロラゼリー	豚肉 なると	牛乳	人参 チンゲンサイ パセリ	長ネギ にんにく 干しいたけ コーン	米 麦 ワンタンの皮 砂糖	油 ごま	813 30.5	25.5 2.88
26 月		タコライス ラビオリスープ フルーツインゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ みかん パイン	米 麦 ワンタン 砂糖	油	852 30.7	22.4 2.12
27 火		キムチチャーハン 揚げごぼうの胡麻和え わかめスープ 牛乳かん	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 生姜 にんにく えのき みかん	米 麦 澱粉 砂糖	油 ごま	790 27.0	23.4 2.32
28 水		ご飯 白身魚のパン粉焼き 香味和え 豚汁 プリン	ホキ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 生クリーム のり	人参 小松菜 ほうれん草 パセリ	大根 ごぼう 長ネギ	米 麦 砂糖 里芋 パン粉	油 マヨネーズ	782 35.5	21.5 2.72
29 木		定期試験								
30 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	32.7
脂質	18.4~27.6g	25.8
食塩相当量	2.5g未満	2.85

※5/8 1年生は校外学習のため、給食はありません。

「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、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。

申請書等は6月以降に配布予定です。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

