

# 5月の予定献立表



令和4年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	主に身体をつくる食品	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品
		主食	飲み物	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色
2	月	子ぎつね寿司 	牛乳 	ささみのお茶の葉天ぷら 澄まし汁	661	33.6	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏ささ身 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 薄力粉	にんじん さやえんどう お茶 ねぎ
6	金	麦ご飯 	牛乳 	鰯の和風ソースかけ 森のきのこサラダ わかめのみそ汁	642	29.8	牛乳 あじ わかめ 豆腐 みそ	米 麦 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ 舞茸 にんにく 大根
9	月	醤油ラーメンの汁 	牛乳 	中華麺 ポテトのカレー風味包み揚げ	713	27.2	牛乳 豚肉 なると ひじき	中華麺 油 かたくり粉 じゃが芋 餃子の皮 薄力粉	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜
10	火	ハッシュドポーク 	コーヒー牛乳 	バターライス シャキシャキサラダ	763	24.5	コーヒー牛乳 豚肉	米 バター 油 薄力粉 砂糖 ごま	パセリ 玉ねぎ にんにく パプリカ マッシュルーム トマト缶 きゅうり キャベツ 水菜
11	水	麦ご飯 	牛乳 	春巻き 中華きゅうりサラダ 中華スープ	615	23.6	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 油 かたくり粉 春巻きの皮 薄力粉 ごま油	筍 干し椎茸 いら きゅうり もやし にんじん 白菜 チンゲン菜 ねぎ
12	木	鶏ねぎ丼 	牛乳 	麦ご飯 みそけんちん汁 手作りみかんゼリー	793	32.2	牛乳 鶏肉 のり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 かたくり粉 砂糖 ごま じゃが芋 油	ごぼう ねぎ にんじん 大根 ねぎ みかん缶 オレンジジュース
13	金	キムチピビンバ 	牛乳 	ひじきサラダ 水菜と春雨のスープ	628	22.7	牛乳 豚肉 ひじき	米 砂糖 油 ごま ごま油 春雨	もやし 小松菜 いら にんじん もやし きゅうり 生姜 白菜 水菜
17	火	わかめうどんの汁 	牛乳 	ゆでうどん 竹輪の二色揚げ ヨーグルト	673	28.9	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 竹輪 青のり ヨーグルト	うどん 油 砂糖 薄力粉	にんじん 小松菜 ねぎ
18	水	中華五目ご飯 	牛乳 	鶏のから揚げ(1個) 春雨サラダ	694	30.2	牛乳 焼き豚 エビ 鶏肉	米 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま	にんじん 筍 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく きくらげ もやし きゅうり
19	木	麦ご飯 	牛乳 	鯉の香り醤油揚げ 和風サラダ 鶏肉入りみそ汁	634	32.4	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 かたくり粉 油 ごま油 砂糖	にんにく キャベツ にんじん 大根 しめじ ねぎ
20	金	中華丼 	牛乳 	麦ご飯 ごまだれサラダ 清美オレンジ(1/4)	610	22.1	牛乳 豚肉 うずらの卵缶	米 麦 油 かたくり粉 砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ にんじん 筍 干し椎茸 白菜 コーン キャベツ きゅうり 清美オレンジ
21	土	麦ご飯 	りんごジュース 	韓国風すき焼き わかめスープ	614	23.7	豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま かたくり粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ りんご もやし
24	火	ツナピラフ 	牛乳 	こんにゃくサラダ コーンポタージュスープ	685	24.1	牛乳 ツナ 竹輪 粉チーズ スキムミルク	米 バター 砂糖 油 ごま油 ごま じゃが芋 薄力粉	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり キャベツ コーン
25	水	鶏肉とごぼうの Pasta 	牛乳 	じゃこサラダ 牛乳カルピスゼリー	676	26.5	牛乳 ベーコン 鶏肉 じゃこ	オリーブ油 砂糖 スパゲティ 油 かたくり粉 ごま	にんにく 玉ねぎ ごぼう 生姜 小松菜 きゅうり キャベツ レモン みかん缶
26	木	たけのご飯 	牛乳 	赤魚の塩焼き 野菜の磯和え 白玉団子汁	651	33.8	牛乳 鶏肉 油揚げ あかうお のり	米 砂糖 白玉もち	筍 干し椎茸 もやし 小松菜 大根 にんじん
27	金	麦ご飯 	牛乳 	ひじき入り擬製豆腐 野菜の辛し和え じゃが芋のみそ汁	672	30.3	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 干し椎茸 筍 にんじん さやいんげん もやし 小松菜
30	月	揚げパン(きな粉) 	牛乳 	中華コーンスープ ツナポテト	780	28.5	牛乳 きな粉 鶏肉 卵 ツナ	コッパン 油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 コーン しめじ パセリ
31	火	ビーフカレー 	牛乳 	麦ご飯 フルーツヨーグルト	803	24.8	牛乳 牛肉 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 薄力粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ

\* 都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。  
※ 今月の減塩給食おすすめ献立は、20日(金)です。(塩分2.2g)



<5月分の給食費、口座振替について>

●川口信用金庫・・・5月2日(月)、5月13日(金)

