



5月 予定献立表



令和6年度

志木市立宗岡中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質		
1 水	初夏の炊き込みごはん 		春色サラダ かぶの和風スープ	かつお ハム 鶏肉モモ 油揚げ	牛乳	アスパラガス, 赤 ビーマン, にんじ ん	しょうが, キャベ ツ, コーン(国産)ホ ル, 玉葱, かぶ 精白米, でんぶん, ごま, 油 三温糖	659 kcal 30.9 g 21.2 g	
2 木	中華五目ご飯 		ささみのお茶の葉フライ 玉麩となるとの澄まし汁	焼き豚 むきえび 鶏ささ身 なると	牛乳	にんじん, 糸みつ ば	筍缶(国産)ホル ト, 干し椎茸, ねぎ, 玉葱	精白米, もち米, 三温糖, 薄力粉, 生パン粉, パン粉 ごま油, 油,	679 kcal 32.7 g 18.1 g
7 火	鮭のピラフ 		のりしお豆 水菜とあぶらあげの和風スープ	鮭 大豆 ひよこ まめ 鶏肉 油揚げ	牛乳 青のり	パセリ, にんじん, みずかけな, こま つな	ぶなしめじ, にん にく, キャベツ, 玉葱	精白米 でんぶん オリーブ油, 有塩 バター	684 kcal 26.2 g 28.3 g
8 水	麦ごはん 		切干大根の煮物 さばの塩こうじ焼き わかめの澄まし汁	油揚げ 鶏ひき肉 さば 糸ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう, 切干だ いこん, 玉葱, ねぎ (精白米 三温糖	米ぬか油	661 kcal 33.1 g 23.1 g
9 木	狹山茶揚げパン 		焼肉サラダ キャベツたっぷりスープ	きな粉 豚モモ ポークウイン	牛乳	赤ビーマン, パセ リ	もやし, きゅうり, 玉葱, キャベツ コッペパン 上白糖, 糸こん にやく, ジャガイ モ	油, ごま油	694 kcal 26.8 g 27.7 g
10 金	白飯 		高野豆腐とジャガ芋の煮物 ささみとほうれん草のあえもの 美生柑	凍り豆腐, 鶏肉モモ 鶏ささ 身	牛乳 汐昆布	にんじん, ほうれ んそう	玉葱, もやし, 美生柑 精白米, ジャガイ モ, 糸こんにやく, 三温糖	油, ごま(いり), ごま油	656 kcal 30.3 g 17.5 g
13 月	具だくさんの親子丼 		昆布と大根の土佐あえ 味噌けんちん汁	鶏肉モモ たまご かつお節 木綿豆 腐 赤みそ 白み そ	牛乳 きざみのり 昆布一分切り	にんじん, さやえ んどう, こまつな	玉葱, 干し椎茸, 切 干だいこん, ご ぼう, だいこん, ね ぎ 精白米, 三温糖, か たくり粉	油	674 kcal 33.9 g 20.4 g
14 火	鶏のトロトロスープラーメン 		手作りジャンボシュウマイ カラオレンジ1/4切	鶏肉モモ 蒸し豆 腐 豚ひき肉	牛乳	こまつな	しょうが, にんじ ん, もやし, こん缶, ねぎ, キャベツ, 玉 葱, カラオレンジ 蒸し中華めん, か たくり粉, 生シユ ウマイの皮	油, ごま油	692 kcal 32.8 g 24.0 g
15 水	麦ご飯 		じゃこおかかぶりかけ 磯煮 げんきもりもりきゅうり	削り節 鶏モモ, 大 豆, 焼き竹輪, さ つま揚げ, 油揚げ	牛乳 ちりめん じゃ ひじき	こまつな, にんじ ん, さやえんどう	きゅうり, にんじ ん おおむぎ, 精白米, 三温糖, 糸こん にやく, ジャガイ モ	ごま油, ごま, 油	690 kcal 39.1 g 18.3 g
16 木	麦ご飯 		かつおの新玉ソース ミニトマト 35%豆乳スープ	かつお, 豚肉, 味 噌(赤), 豆乳	牛乳	ミニトマト, にん じん, こまつな	にんにく, しょう が, 玉葱, もやし, 筍缶, ねぎ おおむぎ, 精白米, でんぶん	油	674 kcal 36.8 g 18.3 g
17 金	チキンカツカレー 		ライスモルタサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	しょうが, にんじ ん, 玉葱, きゅう り, キャベツ, みか ん缶, バイン缶, 黄桃缶 精白米, 薄力粉, 生 パン粉, ドライバ ン粉, ジャガイモ, 上白糖, グラニュー糖	油,	896 kcal 30.1 g 33.8 g
21 火	ガパオライス 		春雨のエニック風味サラダ つぶつぶみかんゼリー	大豆 豚肉	牛乳, 寒天	青ビーマン, 赤 ビーマン, バジル, にんじん, トウ ミョウ	にんにく, 玉葱, きゅうり, レモン, 温州蜜柑トレート ジース, みかん缶 精白米, 三温糖, でんぶん, 普通は るさめ, 上白糖	油, ごま油	697 kcal 26.6 g 21.6 g
22 水	子供パン 		さわらのマヨパン粉焼き ミニストローネ	さわら ベーコン 鶏肉	牛乳, バルメザン チーズ,	にんじん	にんにく, セロ リー, 玉葱, 国産 マッシュルーム, キャベツ, トマト缶 子供パン, パン粉, じゃがいも, 上白 糖	マヨネーズ, 卵なし, オリーブ油, 油	738 kcal 37.1 g 27.7 g
23 木	麦ご飯 		キムムッチ 高野豆腐と春野菜のナムル サムゲタン	鶏肉	牛乳, 焼きのり, 汐 昆布	にんじん, にら	にんにく, キャベ ツ, もやし, しょ が, ねぎ おおむぎ, 精白 米, 上白糖, 三温 糖, もち米, でん ぶん	ごま油, ごま	547 kcal 18.6 g 15.9 g
24 金	白飯 		きやべつたっぷりメンチカ ハリハリ漬け たまねぎとじゃがいもの味噌汁	豚肉, 鶏肉, 赤みそ, 白みそ	牛乳, 汐昆布	にんじん, 葉ねぎ	玉葱, キャベツ, 切 干だいこん, きゅう り, ぶなし めじ 精白米, パン粉乾 燥, 薄力粉, パン 粉, ジャガイモ	油	784 kcal 30.4 g 24.7 g
27 月	白飯 		つくね焼 こまつなのごまあえ すまし汁	鶏肉, 大豆, 赤みそ, 豆腐	牛乳, わかめ	こまつな, にんじ ん	玉葱, もやし, ね ぎ, えのきたけ 精白米, 大麦, パン 粉, かたくり粉, 三 温糖, 板こんにゃ く, 上白糖, 焼きふ	油, 白ごま	674 kcal 28.7 g 22.5 g
28 火	春の香りのナポリタン 		玉ねぎドレッシングのサラダ	ベーコン, ウイン チーズ, 大豆, ハム	牛乳, バルメザン チーズ	にんじん, こま つな	にんにく マツ シユーム, 玉葱, スナップえんどう, コーン缶, キャベ ツ スパゲティ ハー ブ, 上白糖	油, オリーブ油, 有 塩バター	602 kcal 26.3 g 23.6 g
29 水	わかめつけめん 		とうふのから揚げ	鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 肋肉, かつお節	牛乳 わかめ	にんじん, ほうれ んそう	玉葱, 干し椎茸, ね ぎ うどん, 三温糖, か たくり粉	油	723 kcal 36.1 g 31.3 g
30 木	白飯 		あじの塩焼き 新じゃがと小松菜の土佐和え かしわみたっぷりみそ汁	あじ, かつお節 生揚げ, 赤みそ, 八丁みそ	牛乳	にんじん, こま つな	玉葱, だいこん, ね ぎ 精白米, ジャガイ モ, 上白糖	ごま油, 白ごま	642 kcal 34.4 g 17.9 g
31 金	カレーピラフ 		カリカリビーンズサラダ	豚肉, むきえび, 大豆 ひよこまめ	牛乳	にんじん, 青ビ ーマン	玉葱, 冷凍コーン エリンギ, キャベ ツ, コーン, きゅう り 精白米, かたくり 粉, 三温糖	油, バター, 油	636 kcal 21.1 g 23.8 g

★当日の食材納入の関係で変更になる場合があります。

ご理解ご協力をよろしくお願ひいたします。

★志木市では「おいしく減塩減らソルトプロジェクト」を行っています。今月の減塩献立にあります。5月の給食費の引き落とし

マークをつけています。
はありません。