



# 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	初麩の炊き込みごはん	牛乳	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 ピーマン、にんじ ん	しょうが、キャベ ツ、コシ(国産)ホ ル、玉葱、かぶ	精白米、でんぶ ん、三温糖	ごま、油	659 kcal 30.9 g 21.2 g
2木	中華五目ご飯	牛乳	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 なた	牛乳	にんじん、糸みつ ば	筍(国産)1/4、 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	牛乳	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	牛乳	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 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう、切干しだ 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	狭山茶揚げパン	牛乳	焼肉サラダ キャベツたつぷりスープ	きな粉 豚モモ ポークウインナー	牛乳	赤ピーマン、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、じゃがい も	油、ごま油	694 kcal 26.8 g 27.7 g
10金	白飯	牛乳	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、じゃがい も、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	牛乳	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 干しだいこん、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	牛乳	手作りジャンボシウマイ 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、にんに く、もやし、コシ 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 ウマイの皮	油、ごま油	692 kcal 32.8 g 24.0 g
15水	麦ご飯	牛乳	じゃこおかかふりかけ 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、にんに く	おおむぎ、精白米、 三温糖、糸こ んにやく、じゃがい も	ごま油、ごま、油	690 kcal 39.1 g 18.3 g
16木	麦ご飯	牛乳	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、ねぎ	おおむぎ、精白米、 でんぶ	油	674 kcal 36.8 g 18.3 g
17金	チキンカツカレー	牛乳	ライスモルトサラダ 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、にんに く、玉葱、きゅう り、キャベツ、み かん缶、パイン缶 、黄桃缶	精白米、薄力粉、生 パン粉、ドライバ ン粉、じゃがいも、 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	牛乳	春雨のEニック風味チヂ みつづみかんゼリー	大豆 豚肉	牛乳 寒天	青ピーマン、赤 ピーマン、バジル、 にんじん、トウ モヨウ	にんにく、玉葱、 きゅうり、レモン、 温州蜜柑ストレ ット ジュース、みかん缶	精白米、三温糖、 でんぶ、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	牛乳	さわらのマヨパン粉焼き ミネストローネ	さわら ベーコン 鶏肉	牛乳、パルメザン チーズ、	にんじん	にんにく、セロ リ、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	牛乳	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、しょう が、ねぎ	おおむぎ 精白 米、上白糖、三温 糖、もち米、でん ぶ	ごま油、ごま	547 kcal 18.6 g 15.9 g
24金	白飯	牛乳	きゃべつたつぷりメンチカ 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 干しだいこん、 きゅうり、ぶなし めじ	精白米、パン粉乾 燥、薄力粉、パン 粉、じゃがいも	油	784 kcal 30.4 g 24.7 g
27月	白飯	牛乳	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、板こんにや 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	牛乳	玉ねぎドレッシングのサラダ	ベーコン、ウインナー 大豆、ハム	牛乳、パルメザン チーズ	にんじん、こまつ な	にんにく、マッ シュルーム、玉葱、 スナップえんど う、コシ缶、キャベ	スパゲティ、ハー フ、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	牛乳	とうふのから揚げ	鶏肉、油揚げ、 豆腐、豚肉、 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	牛乳	あじの塩焼き 新じゃがと小松菜の土佐和え 加減たつぷりみそ汁	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、じゃがい も、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	牛乳	カリカリピーンズサラダ	豚肉、むきえび、 大豆 ひよこまめ	牛乳	にんじん、青ピー マン	玉葱、冷凍、コー ン、エリンギ、キャ ベツ、コシ、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いいたします。

★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

★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。