



5月予定献立表



令和7年度

志木市立宗岡中学校

献立名				エネルギー	たんぱく質	体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品	
日	主食	牛乳	おかず	kcal	g	1群	2群	3群	4群	5群	6群
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1 木	抹茶クリームトースト 		鶏と三ツ葉のサラダ ジャーマンポテトスープ	675	26.1	豆乳、鶏肉、ベーコン、 ウィンナー	牛乳 加糖練乳	糸みつば、にんじん、あ さつき	もやし、きゅうり、とう もろこし、缶詰、玉葱	食パン、しらたき、上白 糖、じゃがいも	無塩バター、米ぬか油、オ リーブ油
端午の節句給食											
2 金	中華五目おこわ 		大葉じゃがころちキン 油揚げの澄まし汁	684	29.6	焼き豚、むきえび、鶏小 間肉、油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、しそ葉、こま つな	筍缶、干し椎茸、ねぎ、に んにく、しょうが、えの きだけ	水稲穀粒(精白米)、水稲 穀粒(精白米、もち米)、 じゃがいも、三温糖、か たくり粉	ごま油、米ぬか油
7 水	わかめつけめん 		つくね焼 河内晩柑	712	36.0	鶏もも肉、油揚げ、鶏肉 ひき肉、大豆、赤みそ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそ う	玉葱、干し椎茸、ねぎ 河内晩柑	学校給食用うどん 三温糖、パン粉(乾燥)、 かたくり粉	米ぬか油
8 木	セルフキムバごはん 		ヤンニョムいか サムゲタン	716	30.9	豚ももひき肉、赤みそ、 いか、鶏肉手羽肉	牛乳 韓国味付のり	にんじん、ほうれんそ う、万能ねぎ	にんにく、大根(たくあん 塩押漬)、だいずもやし、 しょうが、ねぎ	水稲穀粒(精白米)、三温 糖、かたくり粉、水稲穀 粒(精白米、もち米)、で んぷん	油、ごま(いり)、ごま油、 米ぬか油、オリーブ油
ひまわり学級 グリンピースのさやむき											
9 金	グリンピースごはん 		あじの南蛮漬け 春キャベツの味噌汁	655	31.3	まあじ、油揚げ、赤みそ、 白みそ	牛乳	にんじん、青ピーマン、 ほうれんそう	グリンピース、玉葱、 キャベツ	水稲穀粒(精白米)、薄力 粉、でんぷん、三温糖	油、米ぬか油
12 月	麦ごはん 		厚揚げの五目カレー炒め スタミナ納豆 切り干し大根のりねえ	761	31.5	鶏肉ひき肉、納豆、豚ば ら肉、豚こま肉、生揚げ	牛乳 きざみのり	万能ねぎ、にんじん、こ まつな	しょうが、にんにく、玉 葱、切り干し大根、もやし	おおむぎ(押麦)、水稲 穀粒(精白米)、三温糖、 じゃがいも、でんぷん	ごま油、油、ごま(乾)、米ぬ か油
13 火	子供パン 		イチゴジャム ひよこめと豆腐のグラタン たけのこにらの鶏汁	784	29.4	ひよこめ、グリンピース、白 みそ、鶏肉もも肉	牛乳、調理用1L牛乳、 シュレッドチーズ	ブロッコリー、パセリ、 にら	玉葱、ぶなしめじ、にん んにく、たけのこ、缶 詰、キャベツ、ねぎ	子供パン1枚、イチゴ ジャムフルツ50、じゃ がいも、薄力粉	米ぬか油、有塩バター
14 水	初鰯の炊き込みごはん 		ほうれん草のゴマ和え かぶの味噌汁	677	36.4	かつお、角切り、鶏こ ま肉、高野豆腐、白みそ、 赤みそ	牛乳	ほうれんそう、にんじ ん、こまつな	しょうが、もやし、玉葱、 かぶ	水稲穀粒(精白米)、でん ぷん、三温糖、上白糖	米ぬか油、ごま(いり)、 白ごま(乾)
15 木	春の香りのナポリタン 		玉ねぎドレッシングのサラダ はちみつレモンゼリー	665	30.3	無塩せきショルダー ステーキ、無塩せきイン ター、アスパラ(80)、大豆(水煮)	牛乳、ハルメグゼンチ ス、生わかめ、寒天	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、コーン缶、 キャベツ、だいこん、レ モン(果汁、生)	スバゲティ ハーフ 上白糖、はちみつ	油、オリーブ油、有塩バ ター
体育祭応援献立											
16 金	チキンカツカレー 		げんきもりもりきゅうり フルーツヨーグルト	884	31.1	鶏肉もも、豚もも肉	牛乳、シリアル、ヨーグ ルト(全脂無糖)	にんじん	しょうが、にんにく、玉 葱、きゅうり、みかん缶、 パイン缶、国産、黄桃缶 国産	水稲穀粒(精白米)、お おむぎ(押麦)、薄力粉、生 パン粉、ドライパン粉、 じゃがいも、三温糖、グ ラニュー糖	米ぬか油、油、ごま油
20 火	ガバオライス 		春雨の12ツ風味サラダ つぶつぶみかんゼリー	692	26.5	大豆、豚ひき肉	牛乳、寒天	青ピーマン、赤ピーマ ン、パセリ、にんじん、ト ウモロコシ	にんにく、玉葱、きゅう り、レモン、温州蜜柑、 トマト、みかん缶	水稲穀粒(精白米)、三温 糖、でんぷん、普通はる さめ(乾)、上白糖	油、ごま油
21 水	狭山茶揚げパン 		ジャーマンポテト とりと新ごぼうの食べるスープ	763	30.1	うぐいすきなこ、ベー コン、鶏胸肉	牛乳	にんじん	玉葱、にんにく、ごぼう、 キャベツ	コッペパン、上白糖、 じゃがいも、かたくり 粉	米ぬか油、有塩バター、米 ぬか油
ひまわり学級 そらまめのさやむき											
22 木	麦ごはん 		白身魚の青のりソース ゆでそらまめ 豆腐とわかめの味噌汁	643	36.0	メルルーサ、豆乳、油 揚げ、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ	牛乳、あおのり、わかめ	にんじん、だいこん葉	にんにく、そらまめ、玉 葱	おおむぎ(米粒麦)、水 稲穀粒(精白米)	オリーブ油、有塩バター
23 金	ファイバー器々麺 		手作りジャンボ餃子	855	37.0	豚ひき肉、鶏肉ひき肉、 豆みそ、赤みそ、豚もも ひき肉、ハチみそ	牛乳	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ね ぎ、干し椎茸、玉葱、筍、 ごぼう、干し椎茸、 キャベツ	蒸し中華めん、三温糖、 でんぷん、生餃子の皮、 かたくり粉	ごま油、油、米ぬか油
26 月	麦ごはん 		じゃこおかかふりかけ 磯煮 小松菜ともやしのお浸し	689	37.0	削り節、鶏もも肉、大豆、 焼き竹輪、さつま揚げ、 油揚げ、かたくり粉(細 切り)	牛乳、ちりめんじゃこ、 ひじき	こまつな、にんじん、さ やえんどう	もやし、たくあん漬、 しょうが	おおむぎ(押麦)、水稲 穀粒(精白米)、三温糖、 しらたき、じゃがいも	ごま油、ごま(いり)、油
27 火	ごはん 		かつおの新玉ソース 大根のサラダ いろいろ野菜の味噌汁	720	38.0	かつお、鶏胸肉、麦み そ	牛乳	にんじん、アスパラガ ス	にんにく、しょうが、玉 葱、切干しだいこん、も やし、きゅうり、コーン	水稲穀粒(精白米)、でん ぷん、じゃがいも	米ぬか油、オリーブ油、ご ま油
28 水	いかと旬野菜のペペロンチーノ 		海藻サラダ 牛乳カルピスゼリー	664	30.0	いか、豚こま肉	牛乳、わかめ、寒天、 調理用1L牛乳	ほうれんそう、赤ピー マン	にんにく、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり、だ いこん、コーン、みか ん缶	スバゲティ ハーフ、 上白糖	オリーブ油、油、米ぬか油、 米ぬか油、無塩バター、ご ま(いり)、ごま油
29 木	ソフトフランスパン 		鶏肉の甘夏みかんソース ミネストローネ(イタリア)	764	33.0	鶏むね肉、ベーコン、鶏こま 肉	牛乳	にんじん	なつみかん(缶詰)、甘夏 みかん、レモン(果汁、 生)、にんにく、セロ リ、玉葱、マッシュ ルーム、キャベツ、ホ ルディン	ソフトフランスパン、 はちみつ、じゃがいも、 マカロニ、スバゲ ティ、上白糖	米ぬか油、粒マスタード 丸、有塩バター、米ぬか 油
30 金	豚肉のおろし丼 		キャベツのおかか和え 油揚げと野菜の和風スープ	709	36.0	豚もも、焼き竹輪、かつ お加工品(削り節)、鶏む ね肉、油揚げ、赤みそ、白 みそ	牛乳	万能ねぎ、にんじん、こ まつな	玉葱、しょうが、にんに く、だいこん、キャベツ、 きゅうり、ぶなしめじ、 ねぎ	おおむぎ(押麦)、水稲 穀粒(精白米)、三温糖、 でんぷん、かたくり粉	米ぬか油、白ごま(乾)

★物資の関係で、当日の食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

★志木市減塩プロジェクト・・・おすすめの減塩献立に マークをつけています。

★給食食材費の引き落としがありますので、銀行等への振り込みをお願いいたします。