



5月予定献立表



令和 8年度

志木市立宗岡中学校

日	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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1金	主食 中華五目おこわ	牛乳	おかず 大葉じゃがコロッケキン 油揚げの澄まし汁	たんぱく質 豚き豚、おきえ ひ、鶏肉、油揚げ	無機質 牛乳、カットわか め	じんじん、しそ 葉、ごまつな	筍、干し椎茸、 ねぎ、にんにく、 しょうが、えのき だけ	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	
4月 5火 6水										
みどりの日 こどもの日										
振替休日										
7木	グリーンピースごはん	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 香キヤベツのみそ汁	鶏肉、ひき肉、油揚 げ、赤みそ、白み そ	牛乳	万能ねぎ、にんじ ん、さやえんどう、 ごまつな	しょうが、にんに く、玉葱、切り干 し大根、キヤベツ 、にんにく、た まねぎ、かぶ	精白米、系ごん じやく、じゃがい も、三温糖、でん ぷん	米ぬか油	
8金	栗山茶揚げパン	牛乳	体育祭の振替立：青組 元氣もりのクレープ、ツツラダ かしのスー	きな粉(大豆) 鶏肉、ささ身、鶏こ ま肉、高野豆腐	牛乳	ごまつな	しょうが、にんに く、たまねぎ、切 り干大根、きやべ つ	精白米、おおむ ぎ、三温糖、しや が、かいも、かたくり 粉	ごま油、米ぬか油	
11月	麦ご飯	牛乳	体育祭の振替立：黄組 スタミナ納豆 豚肉とじゃがいものカレー、ゆめ 切りの干し大根、のり、和え	鶏ひき肉・納豆 豚/ハナ肉	牛乳・きざみの り	ごまつな	しょうが、にんに く、たまねぎ、切 り干大根、きやべ つ	精白米、おおむ ぎ、三温糖、しや が、かいも、かたくり 粉	ごま油、米ぬか油	
12火	香の垂りのアボリラン	牛乳	体育祭の振替立：赤組 シャレーパン、ボナトス、スー はちみつ、レモンゼリー	鶏小間肉・ウイ ンナー、ベーコ ン	牛乳・パルメザ ンチーズ・寒天	にんじん	にんにく、マツ タケ、スチューエ ント	スライスライ、上 白糖、じゃがい も、はちみつ	油、オリーブ油、有 塩バター、米ぬか油	
13水	麦ご飯	牛乳	体育祭の振替立：青組 あじの南蛮漬、 ゆりのしお青大豆 わかめのすまし汁	あじ、大豆(ゆ で)	牛乳、カットわか メ、青大豆	にんじん、青 ピーマン	たまねぎ、ね ぎ、しめじ	精白米、おおむ ぎ、三温糖、か たくり粉、強力 粉、小豆粉	米ぬか油	
14木	豚肉のおろし丼	牛乳	鶏肉のおろし丼	鶏肉、まも、大豆(製)、 焼き竹輪、さつま 揚げ、油揚げ、赤み そ	牛乳・寒天調理 用1L牛乳	万能ねぎ、にんじ ん、かぶ、スライス した人参	玉葱、しょうが、 だいごん、ねぎ、 かかん、ゆ、パイ ンナップ、パプリカ	精白米、おおむ ぎ(米粒麦)、三温糖、 でんぷん、じゃが いも、上白糖	米ぬか油	
15金	小麦と鶏肉のツツラダ	牛乳	フルーツポンチ	鶏肉、まも、油揚 げ、白みそ、赤み そ	カットわかめ	ごまつな	玉葱、しょうが、 にんにく、にんに く、温州蜜柑、パ プリカ	うどん、かたくり 粉、上白糖	米ぬか油	
18月	白飯	牛乳	のりの佃煮 磯煮 もやしと卵布のナムル	ハニ、おきえ、ひ ろばら肉	牛乳、ほしのり、 ひじき、刻み昆布	にんじん、ごまつな	玉葱、しょうが、 にんにく、にんに く、玉葱、しょう が、玉葱、そらま め、キヤベツ	精白米、三温糖、 しょうたき、じゃが いも	油、ごま(いり)、ご ま油	
19火	エビと竜のピラフ	牛乳	豚しやぶツツラダ オレシヨ、ヨーグルトゼリー	鶏肉、まも、油揚 げ、白みそ、赤み そ	牛乳、生ワカメ、 鰾、天、飲むヨー グル	にんじん	玉葱、しょうが、 にんにく、にんに く、玉葱、しょう が、玉葱、そらま め、キヤベツ	精白米、三温糖	油、有塩バター	
20水	白飯	牛乳	鶏肉のレモン照り焼き ピリ辛きゅうり 大根と油揚げの味噌汁	かつお、豚ばら 肉、白みそ、赤み そ	牛乳	かぶ、スライス した人参	玉葱、しょうが、 にんにく、にんに く、玉葱、しょう が、玉葱、そらま め、キヤベツ	精白米、三温糖、 かたくり粉	米ぬか油、ごま油	
21木	白飯	牛乳	かつおの新玉ソース そらまめの塩ゆで 香の豚汁	かつお、豚ばら 肉、白みそ、赤み そ	牛乳	かぶ、スライス した人参	玉葱、しょうが、 にんにく、にんに く、玉葱、しょう が、玉葱、そらま め、キヤベツ	精白米、三温糖、 かたくり粉	米ぬか油	
22金	はちみつレモンパン	牛乳	塩ごぶツツラダ 卵スー	豚まも、たまご	牛乳	赤ピーマン、にん じん	玉葱、しょうが、 にんにく、にんに く、玉葱、しょう が、玉葱、そらま め、キヤベツ	食パン、はちみつ、 ツツラダ、三温糖、 かたくり粉	有塩バター、油、ごま 油	
25月	臭だくさんの親子丼	牛乳	きゅうりのピツナの和え物 ニューサー、オレシヨ	鶏肉、まも、 まご、ろ(水煮)	牛乳、 さみのり、カット わかめ	にんじん、さやえ んどう	玉葱、しょうが、 にんにく、にんに く、玉葱、しょう が、玉葱、そらま め、キヤベツ	精白米、三温糖、 かたくり粉	ごま油	
26火	青のりごはん	牛乳	つくね焼き きやべつとにらのあん 五目味噌汁	鶏肉、ひき肉、 大豆(ゆで)、赤み そ、豚肩、木綿豆 、腐白みそ	牛乳、あおのり、 しらす干し	にら、にんじん	玉葱、しょうが、 にんにく、にんに く、玉葱、しょう が、玉葱、そらま め、キヤベツ	精白米、おおむ ぎ(米粒麦)、パ プリカ、かたくり 粉、じゃがいも	ごま油、米ぬか油、 ごま油	
27水	岩瀬豆腐ラーメン	牛乳	じゃがまるくん	豚ひき肉、豚骨、木 綿豆腐、醤油、 ターペー、ネー、 コシ	牛乳、生わかめ、サ イコロチー、ス キムシルカ	にんじん、チンナ ンツ、ライ	しょうが、にんに く、玉葱(水煮)、 ねぎ	蒸し中華めん、か たくり粉、じゃが がいも	ごま油、ラード、米ぬ か油	
28木	もち麦入りのご飯	牛乳	いかの岩茸揚げ 香キヤベツと岩のり 炊き飯	いか、豚肩、ロー ス	牛乳、焼きのり	にんじん、万能 ねぎ、しょうが、 れんどう	キヤベツ、ごぼ う、だいごん、 しょうが、 しょうが	精白米、おおむ ぎ(押麦)、薄力粉、 かたくり粉	米ぬか油	
29金	梁川めし	牛乳	どりのちゃんこ汁 白玉ぜんざい	油揚げ、あさひの水 煮、鶏肉、まも、 鶏肉、赤みそ、 あさひ(巻)	牛乳	にんじん、ごま つな	ねぎ、ごぼう、干 し椎茸、しょう が、えのき、だ け、キヤベツ	精白米、大麦(押 麦)、白玉だん ご、三温糖	白ごま、米ぬか油	

★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します。

★食材の関係で、当日の献立が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します。