



5月 予定献立表



令和5年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品(赤)		主に調子を整える食品(緑)		主に熱ゆ力になる食品(黄色)	
		主食	のみの			おかず	1群	2群	3群	4群	5群
1	月	小麦ごはん	牛乳	704	32.3	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	かぶ(葉) にんじん さやえんどう 小松菜	しょうが かぶ 大根	米 麦 さとう でんぷん	ごま
八十八夜献立											
2	火	ごはん	牛乳	683	29.9	いか 豆乳 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 豆苗	もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま
3日連続の 子どもの日献立											
8	月	小麦ごはん	牛乳	666	32.6	かつお 鶏肉	牛乳	万能ねぎ にんじん	玉ねぎ にんにく 白菜 切干大根 干しいたけ ねぎ しょうが	米 麦 でんぷん さとう こんにゃく	油
9	火	ごはん	牛乳	660	28.0	鶏肉 鶏卵 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし とうもろこし キャベツ ねぎ	米 パン粉 さとう でんぷん	
10	水	バターライス	牛乳	785	28.4	メルルーサ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	レタス 玉ねぎ	米 パン粉	バター 油 オリーブオイル
11	木	うどん	牛乳	712	30.1	油揚げ 鶏肉 えび 鶏卵	牛乳 わかめ	万能ねぎ 根みつば	干しいたけ わらび たけのこ しめじ なめこ 玉ねぎ	うどん 小麦粉 コーンスターチ	油
12	金	ごはん	牛乳	720	30.1	焼き鳥丼の具 みそけんちん汁	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう 大根	米 麦 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	油
15	月	ごはん	牛乳	809	24.7	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご もも みかん パインアップル	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油
16	火	中華めん	牛乳	884	37.9	塩バターコーンラーメン もやしときゅうりの中華和え	牛乳	にんじん	きくらげ キャベツ とうもろこし もやし きゅうり	蒸し中華めん さとう	ごま油 バター ごま
17	水	小麦ごはん	牛乳	739	34.3	豚肉の生姜焼き 梅ドレツツガのNir-サラが かきたま汁	牛乳 わかめ 昆布 のり	しそ葉 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し ねぎ にんにく	米 麦 さとう でんぷん	油
18	木	レタスチャーハン	牛乳	703	27.9	手作り春巻き サーラータンスープ	牛乳	にんじん なら チンゲン菜	にんにく ねぎ レタス たけのこ 干しいたけ しょうが	米 はるさめ でんぷん 小麦粉	油 ごま油
毎月19日は「食育の日」											
19	金	ごはん	牛乳	770	33.4	さわらの味噌ごま焼き 小松菜の塩昆布和え すいとん汁	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	もやし 大根 ねぎ 白菜	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	ごま ごま油
22	月	ごはん	牛乳	724	25.5	キャベツたっぷりメンチカツ アスパラといんげんのソテー 大根のみそ汁	牛乳	アスパラガス にんじん 大根(葉) さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 大根	米 パン粉 小麦粉	油
23	火	ツナマヨスパゲッティ	牛乳	596	31.0	バジルチキンサラダ	牛乳 のり	ほうれん草 トマト バジル	キャベツ レモン にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ さとう	オリーブ油 油 マヨネーズ
24	水	小麦ごはん	牛乳	675	28.6	豚キムチ丼 サムゲタン風スープ	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ キムチ 白菜 干しいたけ	米 麦 さとう でんぷん	ごま油 ごま
体育祭頑張ろう! 献立											
25	木	元気もりもりごはん	牛乳	657	27.1	豚汁 つぶつぶ夏みかんゼリー	牛乳 寒天	にんじん	梅干し ごぼう 大根 ねぎ 夏みかん レモン	米 しらたき こんにゃく じゃがいも さとう	油
26	金	ポテトピラフ	牛乳	667	25.6	ホキのマリネ	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	とうもろこし 玉ねぎ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	バター 油
30	火	ごはん	牛乳	732	31.5	鶏肉のチリソースがけ 生揚げと白菜の中華煮	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが ねぎ にんにく 白菜 干しいたけ	米 でんぷん さとう	油 ごま油
31	水	小麦ごはん	牛乳	731	32.4	手作りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 五目みそ汁	牛乳 青のり ちりめんじゃこ	にんじん さやえんどう	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま

*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。

★今月の給食費の口座引き落としは、**5月29日(月)**です。前日までに、ご入金をよろしくお願ひいたします。

