

5月 予定献立表

令和7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)		主に熱や力になる食品 (黄色)	
	主食	のみもの お か す			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 木	八十八夜献立 まめまめみそ豆 豚汁 狭山茶ごはん 牛乳		778	31.5	鶏肉 大豆 油揚げ 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 キャベツ ねぎ	米 こんにやく さとう でんぷん	油 ごま油
2 金	こどもの日献立 柏もち風つくね にんじんきんぴら カルシウムたっぷりみそ汁 ごはん 牛乳		706	25.3	鶏肉 大豆 みそ 生揚げ 豆腐	牛乳	しそ にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが れんこん 大根 干しいたけ なめこ ねぎ	米 でんぷん さとう	油
7 水	高野豆腐のごま和え 韓国風卵雑煮 キムたくごはん 牛乳		735	30.5	豚肉 高野豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	たくあん キムチ キャベツ ねぎ	米 白玉粉 麦 さとう	油 ごま
8 木	鶏肉のホワイトソースかけ ゆでそら豆 サラダスープ 黒パン 牛乳		752	33.1	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ 生クリーム	パセリ トマト	玉ねぎ そら豆 マッシュルーム セロリ レタス	パン 小麦粉	油
9 金	さわらのみそごま焼き 小松菜の塩昆布和え 沢煮焼 麦ごはん 牛乳		701	36.7	さわら みそ 豚肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし ごぼう だけのこ 大根 しょうが ねぎ	米 さとう でんぷん 麦	油 ごま油 ごま
12 月	塩バターコーンラーメン (汁) 手作り春巻き 中華めん 牛乳		826	30.6	焼き豚 いか 豚肉	牛乳	にんじん なら	きくらげ キャベツ とうもろこし だけのこ 干しいたけ	中華めん 春雨 でんぷん 小麦粉	ごま油 油 バター
13 火	春野菜カレー ツナとわかめのおろし和え 麦ごはん 牛乳		759	24.1	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご キャベツ 大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん	油
14 水	かつおの新玉ソース 春キャベツのみそ汁 グリーンピースごはん 牛乳		713	39.0	かつお みそ 油揚げ	牛乳	万能ねぎ にんじん かぶ かぶの葉	グリーンピース にんにく かぶ キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 でんぷん さとう	油
15 木	ごまたっぷりドレッシング のチキンサラダ 春のナポリタン 牛乳		655	28.2	ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん スナップえんどう	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう	オリーブ油 ごま
16 金	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 麦ごはん 牛乳		775	29.4	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ ベーコン みそ	牛乳	アスパラガス にんじん さやいんげん 大根の葉 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ	米 麦 パン粉 小麦粉	油
19 月	食育の日献立 あじの塩焼き 新じゃがと小松菜の土佐和え かぶのみそ汁 ごはん 牛乳		713	38.6	あじ 油揚げ 高野豆腐 みそ 大豆 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草 かぶの葉	かぶ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油
20 火	春の香りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 つぶつぶ夏みかんゼリー 麦ごはん 牛乳		713	27.1	鶏肉	牛乳 ひじき しらす干し 寒天	ゆかり にんじん さやえんどう	玉ねぎ 夏みかん レモン	米 こんにやく 麦 じゃがいも さとう でんぷん	油
21 水	わかめつけめん (汁) 骨太かき揚げ うどん 牛乳		712	24.1	油揚げ なると 大豆	牛乳 わかめ	にんじん しゆんぎく	干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 切干大根	うどん さとう 小麦粉	油
22 木	世界の料理: 中国 四川風麻婆豆腐 春の香りの春雨サラダ 麦ごはん 牛乳		762	31.0	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん なら	しょうが ねぎ にんにく 干しいたけ きゅうり	米 さとう でんぷん 春雨	油 ごま油
23 金	体育祭応援献立 体育祭応援丼の具 バリバリサラダ ごはん 牛乳		811	31.1	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン	なす ビーマン 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん 小麦粉	ごま油 油
27 火	みそけんちん汁 メロン 初穂の炊き込みごはん 牛乳		718	31.2	かつお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 ねぎ メロン	米 こんにやく 麦 じゃがいも でんぷん さとう	油 ごま油
28 水	世界の料理: 韓国 ヤンニョムチキン いろどりナムル サムゲタン 麦ごはん 牛乳		705	37.7	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	まいたけ キャベツ もやし にんにく ねぎ しょうが 大根	米 麦 さとう でんぷん	ごま油 油
29 木	のりの佃煮 かぶとにんじんのとろとろ煮 若竹汁 麦ごはん 牛乳		703	29.6	豚肉 豆腐	牛乳 のり わかめ	かぶの葉 にんじん さやえんどう	しょうが かぶ だけのこ	米 麦 さとう でんぷん	油
30 金	白身魚のマリネ ニューサマーオレンジ ポテトピラフ 牛乳		769	30.2	鶏肉 たら	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	とうもろこし 玉ねぎ きゅうり 日向夏	米 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも	バター 油

*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27日(火)**です。前日までに、ご入金をよろしくお願いたします。