



5月

予定献立表



令和8年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	主食	のみもの	献立名	おかず	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)	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群
八十八夜献立													
1	金	狭山茶ごはん	牛乳	まめまめみそ豆 豚汁		753	33	鶏肉,油揚げ,大豆,高野豆腐,赤みそ,豚肉,木綿豆腐,白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	水稲穀粒(精白米),砂糖,でんぷん,板こんにゃく,じゃがいも	油
少し遅いこどもの日献立													
7	木	白ご飯	牛乳	柏餅つくね にんじんきんぴら かぶのたっぷりみそ汁		677	25	鶏肉,生揚げ,赤みそ	牛乳	しそ葉,にんじん,こまつな	玉葱,しょうが,れんこん,干し椎茸,だいこん,ねぎ,なめこ	水稲穀粒(精白米),でんぷん,砂糖	油,白ごま(乾)
8	金	黒パン	牛乳	鶏肉のホワイトソースかけ ゆでそば サラダスープ		763	34	鶏肉,ショルダーベーコン	牛乳,調理用牛乳,クリーム,わかめ	パセリ,トマト	玉葱,マッシュルーム,そばまめ,セロリ,レタス	黒パン,薄力粉	油
11	月	ご飯	牛乳	ポークカレー ソーとぎゃべつサラダ		733	23	豚肉	牛乳	にんじん,トマト缶	にんにく,しょうが,玉葱,すりおろしりんご,キャベツ,きゅうり,コーン	水稲穀粒(精白米),じゃがいも,薄力粉	油,ごま油
12	火	麦ご飯	牛乳	あじの塩焼き 新じゃがと小松菜の土佐和え かぶのごま味噌汁		706	40	アジ,かた削り節,油揚げ,高野豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳	こまつな,にんじん,かぶ(葉)	かぶ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,じゃがいも,砂糖	ごま油,白ごま(乾)
13	水	麦ご飯	牛乳	春の香りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 味噌けんちん汁		742	32	鶏肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ	牛乳,ほしひじき,しらす干し	炊き込みか,にんじん,さやいんげん	玉葱,ごぼう,だいこん,ねぎ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,赤こんにゃく,じゃがいも,砂糖,でんぷん,板こんにゃく	油
14	木	グリンピースごはん	牛乳	かつおの新たまソース 春きゃべつのみそ汁		700	36	かつお,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳	万能ねぎ,かぶ(葉)	グリーンピース,玉葱,にんにく,かぶ,キャベツ	水稲穀粒(精白米),でんぷん,砂糖	油
15	金	麦ご飯	牛乳	キャベツたっぷりめかか中 アスパラといんげんのソテー中 大根のみそ汁		742	28	豚肉,鶏肉,大豆,ショルダーベーコン,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳	アスパラガス,にんじん,さやいんげん,だいこん葉,こまつな	玉葱,キャベツ,だいこん	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,パン粉,薄力粉	油
18	月	ご飯	牛乳	四川風麻婆豆腐 春雨サラダ		697	30	豚肉,赤みそ,絹ごし豆腐	牛乳	にんじん,にら	しょうが,にんにく,干し椎茸,ねぎ,りょくとうもやし,きくらげ(乾),キャベツ	水稲穀粒(精白米),砂糖,でんぷん,普通はるさめ,砂糖	油,ごま油
19	火	麦ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き◆ 梅ドレッシングのヘルシーサラダ かきたま汁		709	34	豚肉,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	牛乳,わかめ	しそ葉,こまつな	しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,もやし,梅干し,ねぎ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,砂糖,でんぷん	油
一日遅い食育の日献立													
20	水	麦ご飯	牛乳	さわらの味噌ごま焼き 小松菜の塩昆布和え 沢煮椀		690	38	さわら,白みそ,豚肉	牛乳	にんじん,こまつな,ほうれんそう	もやし,ごぼう,だけのこ,きくらげ,だいこん,ねぎ,しょうが	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,砂糖,でんぷん	白ごま(乾),ごま油
21	木	ツナとトマトの Pasta	牛乳	かみかみミネラルサラダ フルーツインゼリー		681	26	まぐろ缶詰	牛乳,パルメザンチーズ,ほしひじき,寒天	こまつな,にんじん,トマト缶	玉葱,ほんしめじ,マッシュルーム,にんにく,ごぼう,れんこん,えだまめ,パイン缶,みかん缶	マカロニ・スパゲッティ,砂糖,上白糖	オリーブ油,有塩バター,ごま油
22	金	ご飯	牛乳	スタミナ焼き肉丼 パリパリサラダ		701	26	豚こま肉,赤みそ	牛乳	にんじん,赤ピーマン,青ピーマン	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,キャベツ	水稲穀粒(精白米),砂糖,生ワントンの皮	ごま油,油
26	火	蒸し中華麺	牛乳	みそラーメン ジャンボ餃子		882	35	赤みそ,豚肉	牛乳	にんじん,にら	にんにく,しょうが,りょくとうもやし,ねぎ,キャベツ,きくらげ(乾),玉葱,干し椎茸	蒸し中華めん,ぎょうざの皮,薄力粉	ごま油,油
27	水	バターライス	牛乳	チキンのマレngo風煮 イタリアンサラダ		680	27	鶏肉	牛乳	パセリ,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン,トマト缶	にんにく,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,玉葱	水稲穀粒(精白米),じゃがいも,薄力粉,砂糖	有塩バター,油
28	木	麦ご飯	牛乳	のりの佃煮 かぶとにんじんの とろとろ煮 鶏肉と野菜のすまし汁		670	31	豚肉,鶏肉,かまぼこ	牛乳,焼きのり	かぶ(葉),にんじん,さやいんげん	しょうが,かぶ,干し椎茸,ねぎ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,砂糖,でんぷん	油
29	金	初穂の炊き込みごはん	牛乳	貝だくさん味噌汁 メロン		690	30	かつお,角切り,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ,メロン	水稲穀粒(精白米),おおむぎ,でんぷん,砂糖,板こんにゃく,じゃがいも	油,ごま油

*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、5/27(水)です。前日までにご入金をよろしくお願いいたします。