

# 5月の予定献立表



令和3年度

志木市立宗岡中学校

日	曜	献立名			エネルギー	たんぱく質	主に身体をつくる食品	主に熱や力になる食品	主に調子を整える食品
		主食	のりもの	おかず	Kcal	g	赤色	黄色	緑色
6	木	子ぎつね寿司 	牛乳 	鯖の黄身酢焼き 澄まし汁	706	32.3	牛乳 豚肉 油揚げ さわら みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖	にんじん さやえんどう ねぎ
7	金	しょうゆラーメン 	牛乳 	中華麺 フルーツパバロア	730	26.1	牛乳 豚肉 なると	中華麺 米油 でんぷん	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ
10	月	鶏ねぎ丼 	牛乳 	麦ご飯 きくらげスープ 野菜のオイスターソース和え	750	32.3	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 かつお節	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま 米油	ごぼう ねぎ にんじん たもぎだけ きくらげ チンゲン菜 キャベツ もやし
11	火	麦ご飯 	牛乳 	かつおの香り醤油揚げ 切干とひじきのツナマヨ和え けんちん汁	723	33.2	牛乳 鰹 ひじき ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 じゃが芋	にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう 大根 ねぎ
12	水	わかめうどん 	牛乳 	地粉うどん ちくわの二色揚げ ヨーグルト	710	28.2	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ ちくわ 青のり ヨーグルト	地粉うどん 砂糖 小麦粉 米油	にんじん 小松菜 ねぎ
13	木	中華丼 	牛乳 	ごまだれサラダ 清美オレンジ(1/4)	682	25.1	牛乳 豚肉 うすらの卵	米 麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん 筍 干し椎茸 白菜 チンゲン菜 コーン キャベツ きゅうり 清美オレンジ
14	金	麦ご飯 	牛乳 	炒り鶏 厚揚げのみそ汁	693	28.4	牛乳 鶏肉 さつま揚げ うすらの卵 生揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	にんじん ごぼう 筍 れんこん 干し椎茸 いんげん 大根 ねぎ 小松菜
18	火	麦ご飯 	牛乳 	手作り春巻き 中華きゅうりサラダ 鶏肉入りみそ汁	682	24.1	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 ごま油	筍 干し椎茸 なら きゅうり もやし にんじん しめじ 大根 ねぎ
19	水	ごぼうと鶏肉の Pasta 	牛乳 	じゃこサラダ 牛乳カルピスゼリー	714	26.6	ベーコン 鶏肉 じゃこ	オリーブ油 砂糖 スパゲッティ でんぷん 米油 ごま カルピス	玉ねぎ ごぼう しょうが 小松菜 きゅうり キャベツ レモン みかん缶
20	木	バターライス 	コーヒー牛乳 	ハッシュドポーク シャキシャキサラダ	778	25.1	コーヒー牛乳 豚肉	米 バター 米油 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 きゅうり キャベツ 水菜 にんじん
21	金	麦ご飯 	牛乳 	ひじき入り擬製豆腐 辛し和え じゃがいものみそ汁	716	29.9	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋	しょうが 干し椎茸 筍 にんじん いんげん もやし 小松菜
24	月	きな粉揚げパン 	牛乳 	中華風コーンスープ カレーポテト	773	27.1	牛乳 きな粉 鶏肉 卵 ベーコン	コッパン 米油 砂糖 でんぷん じゃが芋 バター	玉ねぎ チンゲン菜 コーン クリームコーン にんじん
25	火	ゆかりご飯 	牛乳 	肉じゃが 鯉の青のり天ぷら	766	32.8	牛乳 豚肉 高野豆腐 あじ 青のり	米 じゃが芋 米油 砂糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 いんげん
26	水	上海焼きそば 	牛乳 	豆腐となるとのスープ お菓子な目玉焼き	685	31.3	牛乳 豚肉 いか 豆腐 なると	中華麺 でんぷん 米油 砂糖 ごま油	しょうが 筍 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ 白菜 ビーマン ねぎ きくらげ 黄桃缶
27	木	焼肉丼 	牛乳 	野菜のピリ辛和え なめこ汁 冷凍みかん	766	28.3	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 ラー油	にんにく 玉ねぎ りんご にんじん キャベツ なら 赤ビーマン もやし きゅうり なめこ ねぎ 大根 みかん
28	金	中華五目ご飯 	牛乳 	鶏のから揚げ(1個) 春雨サラダ わかめスープ	749	35.7	牛乳 焼き豚 えび 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 でんぷん 小麦粉 春雨 ごま油 ごま	にんじん 筍 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく きくらげ もやし きゅうり
31	月	ツナピラフ 	牛乳 	こんにゃくサラダ コーンポタージュスープ	726	24.0	牛乳 ツナ ちくわ 粉チーズ スキムミルク	米 バター 砂糖 米油 ごま油 ごま じゃが芋 小麦粉	にんじん マッシュルーム ビーマン 大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン

\* 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。  
 ※ 今月の減塩給食おすすめ献立は、11日(火)です。(塩分2.1g)



<5月分の給食費、口座振替について>

●川口信用金庫・・・5月6日(木)、5月14日(金)

