



# 5月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			エネルギー		主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
		主食	飲物	おかず	kcal	たんぱく質 g			
3	月	憲法記念日							
4	火	みどりの日							
5	水	子どもの日							
6	木	中華五目ご飯 	春雨スープ 角切りりんごゼリー 		632	25.5	牛乳 寒天 焼き豚 むきえび 豚肉 かまぼこ 鶏がら	米 もち米 三温糖 春雨 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん 筍 干し椎茸 ねぎ しょうが ブラックマップモやし 角切りりんご
7	金	春の香りの ナポリタン 	チキンサラダ 		761	29.4	牛乳 パルメザンチーズ 無塩せきウィンナー 鶏肉	スパゲッティー 上白糖 サラダ油 オリーブ油 白ごま	にんじん アスパラ にんにく 玉ねぎ スナックえんどう キャベツ カーネルコーン
10	月	ご飯 	鮭の塩焼き 茎わかめの金平 カルシウムたっぷり味噌汁 		703	37.9	牛乳 茎わかめ しろさけ 豚肉 生揚げ 白味噌	米 三温糖 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 ごぼう ねぎ
11	火	かつ丼 	白菜の味噌汁 宇和ゴールド1/4 		783	36.7	牛乳 豚肉 たまご 白味噌	米 おおむぎ 小麦粉 生パン粉 パン粉 三温糖 米ぬか油	玉ねぎ 白菜 ねぎ ほんしめじ なつみかん 糸みつば にんじん
12	水	キムチと根菜の ピリ辛うどん 	ハットック風 		824	32.2	牛乳 棒チーズ 豚肉 フランクフルト	小麦粉 三温糖 サラダ油 白ごま ごま油 米ぬか油	にんじん にんにく 大根 ごぼう ねぎ マイルドキムチ
13	木	ご飯 	照り焼きつくね 小松菜のお浸し キャベツの味噌汁 		708	31.1	牛乳 ひじき 鶏肉 たまご 赤味噌 白味噌	米 ドライパン粉 三温糖 でんぷん	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ ブラックマップモやし カーネルコーン
14	金	麦ご飯 	手作りふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 大根の味噌汁 		760	33.0	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 豚肉 油揚げ 白味噌	米 おおむぎ 三温糖 白ごま サラダ油 糸こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん 玉ねぎ 大根 ねぎ
17	月	焼き鳥丼 	味噌けんちん汁 		760	32.6	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 白味噌	米 おおむぎ でんぷん 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 サラダ油	にんじん ねぎ ごぼう 大根
18	火	麦ご飯 	かつおの新たまソース 切り干し大根のはりはり漬け 鶏肉と野菜のすまし汁 		724	39.1	牛乳 かつお 鶏肉	米 おおむぎ でんぷん 三温糖 板こんにゃく サラダ油	玉ねぎ にんにく 切り干し大根 白菜 干し椎茸 ねぎ
19	水	麦ご飯 	ヘルシー回鍋肉 中華風卵スープ 		753	25.6	牛乳 豚肉 生揚げ たまご 鶏がら	米 おおむぎ 三温糖 でんぷん サラダ油	ねぎ にんにく キャベツ 筍 干し椎茸 しょうが 青ピーマン 赤ピーマン にんじん
20	木	子どもパン 	<b>中間テスト 12:15給食</b> タンドリーチキン ごぼうサラダ ころころ野菜のスープ 		649	31.4	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 無塩せきベーコン 鶏がら	子どもパン でんぷん じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんじん ごぼう きゅうり 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ
21	金	そぼろ丼 	<b>中間テスト 12:15給食</b> なめこと野菜のスープ 		784	36.2	牛乳 カットわかめ 白味噌 豚肉 たまご	米 おおむぎ 三温糖 サラダ油	にんじん ごぼう しょうが ねぎ なめこ 大根
24	月	ご飯 	鶏肉のチリソースがけ 厚揚げと白菜の中華煮 		767	31.1	牛乳 鶏肉 鶏がら 生揚げ	米 でんぷん 三温糖 ごま油 サラダ油	にんじん 青ピーマン しょうが にんにく ねぎ
25	火	ご飯 	海苔の佃煮 かぶのとろとろ煮 メロン1/8 		663	26.1	牛乳 きざみのり	米 おおむぎ 三温糖 上白糖 でんぷん	にんじん さやいんげん しょうが かぶ メロン
26	水	ご飯 	鶏の唐揚げ2個 コーンとキャベツのサラダ 赤だし 		731	30.1	牛乳 カットわかめ 鶏肉 赤味噌 白味噌	米 でんぷん 米ぬか油 サラダ油 ごま油	にんじん しょうが キャベツ カーネルコーン 玉ねぎ なす えのきたけ
27	木	ご飯 	さわらの味噌ごま焼き 小松菜の塩昆布和え 具だくさんすまし汁 		721	33.2	牛乳 さわら 彩花味噌(白) 木綿豆腐	米 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 白ごま ごま油 サラダ油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ブラックマップモやし ねぎ
28	金	塩バター コーン 	もやしときゅうりの中華和え 		871	36.7	牛乳 豚肉 鶏肉 げん骨 鶏がら	蒸し中華麺 三温糖 ごま油 有塩バター	にんじん きくらげ キャベツ とうもろこし ブラックマップモやし きゅうり
31	月	黒パン 	アスパラと鶏肉のグラタン サラダスープ 		842	28.9	牛乳 生クリーム 鶏肉 無塩せきベーコン 鶏がら プロセスチーズ	黒パン 小麦粉 マカロニ パン粉 有塩バター サラダ油	アスパラ トマト缶 玉ねぎ ほんしめじ セロリー レタス

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話してみませんか？ \*都合により献立を変更することがあります。  
★今月の給食費の口座引き落としは、5月27日(木)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。  
★3年生は5/10(月)～5/12(水)の3日間給食はありません。