



令和5年5月予定献立表



★5月の給食目標★
正しい食事のマナーを身につけよう！
四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					たんぱく質(g)
1(月)		麦ご飯	いかのチリソースかけ チンジャオロースー キャベツの中華風スープ みかんミルクかん	いか 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ ねぎ キャベツ えのき茸 にんにく 生姜 みかん	米 麦 マロニー てん粉 砂糖 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま油	861	2.9	鶏肉	若手県	
2(火)		たけのこご飯	あじみそ揚げ玉フライ ポパイサラダ 豚汁 柏もち	あじ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜 さやえんどう	たけのこ ねぎ 大根 ねぎ えのき茸 干し椎茸	米 砂糖 里芋 小麦粉 柏もち	大豆油 サラダ油	844	3.3	豚肉	青森県 千葉県	
3(水)		憲法記念日											鶏肉	若手県
4(木)		みどりの日											豚肉	青森県 千葉県
5(金)		こどもの日											牛肉	オーストラリア
8(月)		カレーライス(麦ご飯)	鶏肉ときこのカレー 福神漬け フルーツ白玉	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 玉ねぎ スのき茸 しめじ エリンギ にんにく 生姜 かつお 福神漬け みかん 桃 バイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 白玉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	907	3.1	アスカメヌケ	アメリカ			
9(火)		麦ご飯	子持ちししゃものねぎソースかけ 即席漬け 豚肉と野菜の煮物	豚肉 かつお節 大豆	牛乳 子持ちししゃも	にんじん アスパラガス	白菜 たくあん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 てん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	807	2.5	鶏肉	若手県	
10(水)		ご飯	さばの中華ソースかけ 切干大根のスタミナサラダ 中華風コンスープ オレンジ	さば 豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 にんにく オレンジ	米 てん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	846	2.5	鶏肉	青森県 群馬県	
11(木)		二色揚げパン(きなこ・ココア)	かぶのサラダ チキンビーンズシチュー ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 大豆 ハム きなこ レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	かぶ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖 ぶどうゼリー	大豆油 サラダ油	830	2.8	鶏肉	青森県 群馬県	
12(金)		麦ご飯	手作りメンチカツ(ソース) おかか和え たけのこのみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 おから かつお節 卵 生揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 たけのこ ねぎ	米 麦 小麦粉 サラダ油	大豆油 サラダ油	820	2.3	鶏肉	青森県 群馬県	
14(日)		1・2年生登校日(1・2年生はお弁当の用意をお願いします)												
15(月)		ウイナーピラフ	手作りラザニア風 ブロックリーサラダ 鶏肉と野菜のカレースープ	ウイナー 豚肉 ハム 大豆 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖 マーガリン 生クリーム	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	899	4.3	豚肉	栃木県	
16(火)		麦ご飯	手作りコーンしゅうまい もやしのナムル ジャジャン豆腐	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜	玉ねぎ 生姜 もやし ねぎ 干し椎茸 コーン たけのこ	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 てん粉	サラダ油 ごま油 ごま	848	2.3	豚肉	栃木県	
17(水)		14日の代休												
18(木)		クリームスバゲティ(スバゲティ)	さけとアスパラのクリームソース いりどりサラダ みかんゼリー	ベーコン さけ ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん アスパラガス パセリ バジル	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	スバゲティ 小麦粉 砂糖 みかんゼリー	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	816	2.3	豚肉	栃木県	
19(金)		ご飯	とりの天 磯香和え だんご汁 アセロラゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 菜ねぎ	えのき茸 干し椎茸 大根 ごとほう にんにく 生姜	米 里芋 ほうとう 小麦粉 アセロラゼリー	大豆油 サラダ油	864	2.4	豚肉	群馬県	
22(月)		麦ご飯	酢豚 ごまドレッシングサラダ 杏仁風ゼリー	豚肉 うずら卵 ハム 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 ピーマン バイン 桃	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ 生姜 ハイン 桃	米 麦 てん粉 砂糖 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	881	2.6	豚肉	群馬県	
23(火)		ご飯	手作り豆腐ハンバーグ 青菜とじゃこのマヨしょうゆ和え 芋だんご汁 冷凍みかん	豆腐 鶏肉 大豆 おから 大豆 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 大根 ごとほう 干し椎茸 枝豆 みかん	米 砂糖 芋もち 小麦粉 てん粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	852	2.9	豚肉	群馬県	
24(水)		ピビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル みそワタンスープ レモンソーダゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 おから 大豆 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ 生姜 切干大根 干し椎茸 ねぎ	米 麦 ワタンスープ 砂糖 レモンソーダゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	790	3.1	豚肉	群馬県	
25(木)		ロールトースト(ウイナー&チーズ ツナマヨネーズ)	花野菜サラダ あさりのチャウダー	ウイナー ツナ 鶏肉 ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ カリフラワー	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ミルメーク	サラダ油 マーガリン マヨネーズ 生クリーム	851	3.5	豚肉	群馬県	
26(金)		ご飯	アラスカメヌケのから揚げ 納豆和え 根菜のごま汁 抹茶ミルクかん	アラスカメヌケ 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ 納豆 かつお節 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	えのき茸 ねぎ 大根 ごとほう 干し椎茸 にんにく 生姜	米 里芋 小麦粉 砂糖 てん粉 小豆	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	857	2.7	豚肉	群馬県	
29(月)		小松菜チャーハン	元気の出るレバー トッポキスープ ヨーグルト	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン チンゲンサイ	干し椎茸 ねぎ 生姜	米 麦 じゃが芋 トッポキ てん粉 砂糖	大豆油 ごま油	833	3.5	豚肉	群馬県	
30(火)		ハヤシライス(パセリライス)	ハヤシシチュー ひじきのマリネ カフェオレゼリー	牛肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり グリーンピース マッシュルーム	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	878	3.0	豚肉	群馬県	
31(水)		からっとご飯	こまツナのマヨネーズ和え 炒め野菜のみそ汁 河内ばんかん	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	コーン 玉ねぎ キャベツ 生姜 ねぎ にんにく 河内ばんかん	米 麦 じゃが芋 トッポキ てん粉 砂糖	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま	807	3.2	豚肉	群馬県	

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
*15・16日：3年生は修学旅行のため、給食はありません。

毎日を元気に過ごそう
~生活リズムを大切に~

新学期が始まって1か月、さわやかな季節になりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出る頃です。毎日元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

