



令和7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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 手類 砂糖	6群 油類 油脂				
1(木)	スパゲティ あさりソース (スパゲティ)	あさりソース フレンチサラダ 抹茶ミルクかん	八十八夜	あさり 鶏肉 大豆 ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく	スパゲティ 砂糖 小豆	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	826	3.2	鶏肉	若手県
2(金)	ご飯	魚(さば)のピリ辛ソースかけ チンジャオロースー みそワタンスープ マスカットゼリー		さば 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜	米 砂糖 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油	812	2.9	豚肉	岩手県 青森県 千葉県 カナダ
5(月)	こどもの日										あさり	中国	
6(火)	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)										あじ	タイ	ベトナム
7(水)	ご飯	かつおとじゃが芋の揚げ煮 かぶのサラダ けんちん汁		かつお ハム 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	きゅうり キャベツ かぶ 玉ねぎ 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 生姜 レモン	米 砂糖 じゃが芋 里芋 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	827	2.7	シイラ	長崎県
8(木)	テーブル ロール	手作りラザニア風 ブロッコリーのカラフルサラダ 米粉のさつま芋シチュー		豚肉 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン ブロッコリー さいゆいんげん	玉ねぎ コーン カリフラワー にんにく	パン さつま芋 米粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 マーガリン 生クリーム ごま	908	3.4	のり	有明海 瀬戸内海
9(金)	6日の代休										わかめ	三陸沖	
12(月)	カレー ライス (麦ご飯)	ポークカレー 福神漬け あわせるフルーツゼリー		豚肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 福神漬け ナタデココ アロエ みかん パイ にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 マーガリン	885	2.9	さつまいも	千葉県 愛知県 神奈川県
13(火)	みそ ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 肉団子スープ ヨーグルト	肉団子スープ 7クラスに1個 型抜きにんじん入り	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	819	2.8	じゃが芋	北海道 鹿児島県 長崎県
14(水)	ご飯	魚(タラ)のみそマヨネーズ焼き 切干大根のごま和え どさんこ汁 河内ばんかん		タラ 豚肉 ツナ みそ 豆腐	牛乳	にんじん 江戸菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ 切干大根 コーン にんにく 生姜 ねぎ 河内ばんかん	サラダ油 マヨネーズ バター ごま	859	2.6	ズッキーニ	佐倉市	
15(木)	二色 揚げパン (きなこ・ココア)	チキンピーズシチュー いろどりサラダ		鶏肉 白いんげん豆 大豆 きなこ ハム	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト さいゆいんげん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	788	2.6	にんじん	茨城県
16(金)	麦ご飯	ごまドレッシングサラダ 酢豚 杏仁風ゼリー(パイと桃入り)		豚肉 大豆 ハム うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく 生姜 桃 パイ	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム ごま	851	2.6	白米	茨城県 兵庫県
19(月)	全国おいしいもの巡り ～栃木県～ ご飯	子持ちししゃもの南蛮漬け 磯香和え ばっとう汁 いちごミルクかん		豚肉 豆腐 油揚げ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク 子持ちししゃものり	にんじん 江戸菜 ほうれん草	えのき茸 大根 干し椎茸 ねぎ いちご	米 でん粉 じゃが芋 小麦粉 小豆粉 砂糖 ジャム	大豆油 サラダ油 生クリーム	886	2.8	マッシュルーム	インドネシア
20(火)	麦ご飯	ポークしゅうまい ハンサンスー ジャジャン豆腐		豚肉 鶏肉 ハム 生揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 ごま油	828	2.7	河内ばんかん	愛媛県 高知県
21(水)	チキン ライス	イタリアンサラダ 野菜のクリームスープ アセロラゼリー		鶏肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ コーン ズッキーニ	米 麦 じゃが芋 砂糖 小豆粉	サラダ油 生クリーム マーガリン	789	2.5	アセロラゼリー	
22(木)	ソース 焼きそば	アジ機辺フライ スタミナサラダ はちみつレモンゼリー		あじ 豚肉 のり	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 切干大根 きゅうり キャベツ もやし にんにく	中華めん 小麦粉 小豆粉 砂糖 ごま油	大豆油 サラダ油 ごま油	817	3.7	はちみつレモンゼリー	
23(金)	麦ご飯	五目たまご焼き ごま和え 塩肉じゃが		鶏肉 豚肉 卵 大豆	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん 小松菜 さいゆいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	811	2.7		
26(月)	ハヤシ ライス (ハチラライス)	ハヤシシチュー ひじきのマリネ カフェオレゼリー		豚肉 ハム 大豆	ジョア 牛乳 チーズ スキムミルク ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり 大根 にんにく グリーンピース	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	834	3.1	学校給食摂取基準 (12～14歳の場合)	エネルギー 830kcal
27(火)	ご飯	魚(シイラ)のレモンソースかけ こまつなのマヨネーズ和え 根菜のごま汁 りんごゼリー		シイラ 豚肉 ツナ 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ コーン 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ レモン	米 砂糖 さつま芋 でん粉 りんごゼリー	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	888	2.5	たんぱく質	給食による 摂取エネルギー 全体の18～20%
28(水)	キムチ チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ トポギスープ オレンジ		豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 江戸菜 にんじん チンゲンサイ	ねぎ キムチ 干し椎茸 大根 オレンジ	米 麦 じゃが芋 トポギ でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	819	3.4	食塩相当量	2.5g未満
29(木)	セルフ ハンバーガー (横割丸パン)	キャベツバーグトマトソースかけ 花野菜サラダ ワインナーポトフ		豚肉 大豆 鶏肉 卵 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト アスパラガス	玉ねぎ コーン カリフラワー 大根 しめじ キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ミルメーク	サラダ油	783	3.3	エネルギー	835kcal
30(金)	そぼろ丼 (麦ご飯)	そぼろ丼の具 炒め野菜のみそ汁 野菜チップス		鶏肉 大豆 豚肉 卵 生揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 ごぼう キャベツ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 さつま芋 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	850	2.6	脂質	26.6g
										33.7	28.4	食塩相当量	2.9g

*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。

*7・8日：3年生は修学旅行のため、給食はありません。



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。

朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れた、イライラしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんをしっかりと食べて、元気なからだをつくりましょう。

朝ごはんの効果

