

# 5月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

「箸・スプーン」は給食室で準備したものを全校で使っています。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日						
2日 もち麦入りおこしん、春の香り、いわしの岩のり、新じゃがと豆苗のお汁		3日 憲法記念日		4日 みどりの日		5日 こどもの日		6日 おまじろおこしん、おひかおこし、木もやし、かつお						
八十八夜献立		<おしらせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ご家庭より毎月いただく給食費は、月額5,000円です。(ただし、引き落としは隔月で2か月ずついただきます。)		表示の説明		上の段の数字 エネルギー-kcal→下の段の数字 たんぱく質 g →		こどもの日お祝い献立						
牛乳 いか 豆乳 岩のり 生揚げ みそ	米 もち麦 薄力粉 米油 新じゃが	春きゃべつ にんじん 豆苗 新たまねぎ	おもにからだをつくるしよくひん		おもにからだのちようしよくなるしよくひん		700 kcal 27.7g		牛乳 鶏ひき肉 味噌 豆腐 かつお節 さばの水煮缶					
9日 たけのこおこしん、旬の岩のり、魚の西京、かきたま汁		10日 むぎおこしん、アスパラといわしの、新じゃがと豆腐、きゅうりとたまご		11日 春の香り、ミニスパゲティ		12日 むぎおこしん、春の香り、新じゃがと豆腐		13日 おまじろおこしん、かつおの新じゃが、春の香り						
707 kcal 36.6g		749 kcal 29.4g		911 kcal 31.9g		676 kcal 25.6g		706 kcal 37.7g						
牛乳 鶏肉 鱈 油揚げ たまご 豆腐 西京味噌	米 でんぶん 三温糖 米油	たけのこ にんじん きゅうり かぶ きゃべつ ねぎ 小松菜	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆乳 味噌	米 麦 米油 パン粉 薄力粉	たまねぎ きゃべつ アスパラガス にんじん コーン 大根 いんげん 大根葉 小松菜	牛乳 ウィンナー チーズ ハム 卵	スパゲティ オリーブオイル 米油 ごま バター 上白糖 パン アーモンド 小麦粉	牛乳 ひじき しらす 鶏ひき肉	米 麦 ごま 米油 三温糖	ゆかり 玉葱 にんじん レモン 糸こんにゃく さやえんどう 夏みかん缶	牛乳 かつお 油揚げ 味噌	米 米油 でんぶん 三温糖	グリーンピース 葱 玉葱 にんにく にんじん 小松菜 万能ねぎ 春きゃべつ	
16日 春のちらし寿司、春のゼリー、おまし汁		17日 ホットピザ、白身魚のマリネ		18日 フォルマージュ、いざよいナムル		19日 発芽玄米、春の香り、小松菜の		20日 じゃこ、春の香り						
649 kcal 26.9g		725 kcal 28.1g		650 kcal 24.4g		718 kcal 38.6g		718 kcal 33.7g						
牛乳 えび 油揚げ ひじき のり 豆腐 わかめ 生クリーム ヨーグルト 卵	米 でんぶん 三温糖 米油	かんぴょう ねぎ 干し椎茸 れんこん にんじん えのきたけ レモン いちご	牛乳 鶏もも肉 たら	米 パター 米油 白砂糖 ごま でんぶん 三温糖	コーン たまねぎ にんじん いんげん トマト きゅうり	牛乳 鶏手羽肉 のり	米 麦 ごま油 上白糖 ごま でんぶん	にんにく 生姜 にんじん 舞茸 ねぎ 小松菜 大根 きゃべつ もやし	牛乳 あじ かつお節 油揚げ 高野豆腐 味噌 大豆	米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油	小松菜 にんじん かぶ かぶの葉	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ のり とりももにく ウィンナー	パン パター マヨネーズ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ トマトかん
23日 元氣もりもり飯、サイゼリイ、おまし汁		24日 いちい、わかめうどん、骨太		25日 むぎおこしん、ひらがら、四川風		26日 卵の、かぶとにんじんの		27日 魚と卵、ニューサマー						
711 kcal 25.1g		660 kcal 22.1g		684 kcal 28.7g		638 kcal 26.3g		658 kcal 35.8g						
牛乳 ツナ 豚肩肉 油揚げ みそ	米 ごま油 上白糖	梅干し ごぼう 大根 にんじん 小松菜 しらたき 糸こんにゃく ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	牛乳 油揚げ なると わかめ	食塩ゼロうどん 米油 三温糖 でんぶん 薄力粉	干し椎茸 小松菜 ねぎ しょうが にんじん たまねぎ 切干大根 春菊 きゃべつ もやし	牛乳 豚挽肉 ハ丁みそ みそ 豆腐	米 麦 米油 三温糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん たら ねぎ きゅうり	牛乳 のり 豚ひき肉 わかめ	米 麦 三温糖 でんぶん	しょうが かぶ かぶの葉 にんじん さやえんどう たけのこ	牛乳 油あげ 卵 豆腐 鶏もも肉 鶏むね肉 かまぼこ	米 ごま 米油	ねぎ きぬぎや 干しいたけ しょうが にんじん えのきたけ きゃべつ 小松菜
30日 新じゃがと、アンデス、おまし汁		31日 塩、ミネ、シヤンホ		<h2>5月のコンセプト 新緑の香りを食卓に</h2> <p>5月は新緑の季節です。初鰹や新玉ねぎ、アスパラ、筍、岩のり、ひじき、メロン、カラマンダリンなど旬のものも多くとり入れています。いろいろな旬のものの出荷が早まったり、値段が上がったりしているので、出せないことがないように祈っています。</p> <p>2日 八十八夜なので、それにちなんで、それを衣に入れた「イカの岩揚げ」を出します。</p> <p>6日 こどもの日お祝い献立で、今年は柏餅つくねを出します。</p> <p>9日 生の筍を給食室で茹でて美味しい筍ご飯を作ります。</p> <p>16日 入学・進級お祝い献立として「春のちらし寿司と春のゼリー」を出します。</p> <p>18日 韓国のおいしいふりかけとナムルとスープを出します。</p> <p>25日 中学ならではの、花椒を使った本格的な四川風麻婆豆腐に挑戦します。</p> <p>27日 東京都の郷土料理として深川飯・鶏ちゃんこ汁を出す予定でしたが、国産あさりが入荷できないため献立変更しました。</p>										
691 kcal 29.4g		888 kcal 34.9g												
牛乳 かつお 油あげ 豆腐 みそ	米 麦 米油 でんぶん ごま 三温糖 じゃがいも ごま油	しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 メロン 糸こんにゃく	牛乳 焼き豚 いか 豚ひき肉	中華麺 ごま油 でんぶん バター ぎょうざの皮 米油	にんじん コーン きくらげ にんにく きゃべつ ねぎ 干し椎茸 たまねぎ にら ミネトマト									

