

5月の献立表

令和7年

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)		
1木	ご飯 ゆかりふりかけ 袋煮 小松菜と糸寒天の和え物 ごまみそ汁		ちりめんじゃこ、のり、油揚げ、豆腐、豚肉、糸寒天、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、白ごま、パン粉、でん粉、スパゲッティ、砂糖、ごま油、油、こんにゃく、白ごま、練りごま	ゆかり、しょうが、玉葱、たけのこ、えのきたけ、こまつな、にんじん、もやし、大根、ねぎ	742kcal 29.8g	5月の給食目標 協力して早く準備を終わらせよう
2金	中華おこわ かつおの竜田揚げ 豆腐とえのきのスープ よもぎ団子		焼き豚、かつお、豆腐、かまぼこ(卵無)、豆腐、きん粉、牛乳	もち米、米、ごま油、砂糖、でん粉、油、緑豆はるさめ、白ごま、白玉粉	干し椎茸、たけのこ、にんじん、さやいんげん、しょうが、ねぎ、えのきたけ、こまつな、にら、よもぎ	794kcal 39.8g	行事食 端午の節句献立 かつお = 勝負、草もち = 邪気払いの願いが込められています
7水	ツナビーンズドック ミネストローネ フルーツヨーグルト		まぐろ缶詰、白いんげん豆、チーズ、ベーコン、豚肉、レンズ豆、ヨーグルト、牛乳	パン、油、マヨネーズ(卵無)、じゃがいも、砂糖	玉葱、パセリ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、グリーンピース、みかん缶、パイナップル、黄桃缶	841kcal 32.5g	ツナは英語で「マグロ」や「カツオ」などを指します。給食ではサラダなど、いろいろな料理で登場します。
8木	ご飯 和風たまご焼き ピリ辛野菜炒め じゃが芋のみそ汁 りんご		鶏肉、ひじき、たまご、豚肉、赤みそ、生揚げ、白みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、でん粉、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、にんにく、しょうが、えのきたけ、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、大根、りんご	713kcal 30.1g	じゃが芋は、揚げたり蒸したり、茹でたりとさまざまな料理に使われています。風邪予防に働くビタミンCがたくさん含まれています。
9金	ご飯 いかのチリソース 野菜の酢みそ和え 豆腐の中華煮		イカ、みみそ、豚肉、大豆、豆腐、牛乳	米、でん粉、油、ごま油、砂糖、白ごま、砂糖、油	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ	788kcal 37.3g	えびチリならぬ、いかチリです。いかを唐揚げにして、チリソースとからめます。
10土	ひじきと凍り豆腐の五目ずし きびなごのからあげ けんちん汁 芋ようかん		ひじき、凍り豆腐、たまご、のり、きびなご、こんぶ、生揚げ、粉寒天、牛乳	米、砂糖、油、でん粉、ごま油、こんにゃく、さといも、砂糖、さつまいも	にんじん、干し椎茸、さやいんげん、ごぼう、大根、こまつな	771kcal 28.9g	「きびなご」は、全長7cm程の小さな魚です。頭から骨まで丸ごと食べられるので、カルシウム補給に役立ちます。
13火	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 豆あじのアーモンド和え 海藻スープ		豚肉、生揚げ、まめあじ、鶏肉、海藻ミックス、牛乳	米、砂糖、でん粉、ごま油、油、アーモンド	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、干し椎茸、はくさい、えのきたけ、ねぎ、チンゲン菜	826kcal 37.4g	骨ごと食べられる「豆あじのアーモンド和え」。よく噛んで食べましょう。
14水	ジャンバラヤ アスパラガスのサラダ クラムチャウダー オレンジ		鶏肉、ウィンナー、ななめ切り、あさり、牛乳、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン、りんご、セロリー、ぶなしめじ、パセリ、オレンジ	735kcal 26.9g	「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部が発祥の料理です。スペイン料理のバエリヤをもとに考えられました。
15木	みそラーメン ごまのりサラダ さつま芋のゴマボール		豚肉、赤みそ、白みそ、わかめ、のり、豆乳、牛乳	中華めん、ごま油、油、白ごま、白ごま、ごま、砂糖、さつまいも、黒ゴマ	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、にら、コーン、切干大根、きゅうり、にんじん	780kcal 28.0g	みそラーメンは戦後、札幌の屋台のラーメン屋で誕生しました。みそ汁をヒントに改良を重ねて完成させたそうです。
16金	パセリライス 魚のカレー焼き ポテトサラダ 卵のスープ		しいら、豆腐、ベーコン、たまご、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ(卵無)、でん粉	パセリ、にんにく、にんじん、きゅうり、コーン、玉葱、こまつな	700kcal 33.7g	薬味や飾りなど、料理の引き役にちがちなパセリですが、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています！
19月	じゃこわかめご飯 いわしのさんが焼き こんぶ和え 大根と生揚げの煮物		わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉、いわしすり身、たまご、赤みそ、こんぶ、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、白ごま、砂糖、油、こんにゃく	しょうが、ねぎ、にんじん、しそ葉、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、玉葱、大根	751kcal 39.4g	さんが焼きは、魚を細かくしてみそを混ぜて焼いた料理です。山の家で焼いたために山家(さんが)焼きと呼ばれています。
20火	きな粉揚げパン 焼き肉サラダ レンズ豆と野菜のスープ いちご		きな粉、豚肉、くきわかめ、ベーコン、鶏肉、レンズ豆、牛乳	パン、油、砂糖、油、さつまいも	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、セロリー、こまつな、いちご	788kcal 28.3g	大人気メニュー「きなこ揚げパン」の登場です。揚げパンは、高温の油でサッと揚げるのがおいしく作るコツです！
21水	ご飯 ますの照り焼き 五目豆 鑄物汁		マス、鶏肉、大豆、煮干し、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、砂糖、でん粉、油、こんにゃく、砂糖、じゃがいも、ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、玉葱、こまつな	700kcal 38.1g	鑄物汁は、鑄物工場の職人さんたちが栄養補給のために食べていた味噌汁です。仕上げにごま油を加え、鉄が溶けた様子を表します。
22木	チキンピラフ 青大豆とツナのサラダ コーンスープ 美生柑		ベーコン、鶏肉、青大豆、まぐろ缶詰、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、牛乳	米、アーモンド、油、ごま油、じゃがいも、無塩バター、米粉	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、こまつな、もやし、コーン、クリームコーン、パセリ、美生柑	723kcal 27.4g	美生柑は初夏が旬の果物です。風味と外観から「和製グレープフルーツ」ともいわれています。
23金	味噌カツ丼 具だくさん汁 メロン		豚肉、豆みそ、赤みそ、こんぶ、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、でん粉、パン粉、油、砂糖、水あめ、白ごま、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、大根、はくさい、こまつな、アンデスメロン	898kcal 31.2g	翌日はいよいよ体育祭！「味噌かつ丼」を食べて必勝祈願をしましょう！
24土	ドライカレー コーンサラダ ココアゼリー		豚肉、大豆、粉寒天、豆乳、牛乳	米、油、はちみつ、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、こまつな、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン	776kcal 26.5g	体育祭 しっかり水分をとって、熱中症に気を付けましょう！
27火	とびうおのミートスパゲッティ かぼちゃとアーモンドのサラダ サイダーポンチ		とびうおミンチ、大豆、ハム、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、アーモンド、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、トマトジュース、パセリ、かぼちゃ、キャベツ、コーン、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、白桃缶	730kcal 31.2g	「とびうお」は、自身で脂肪が少ないため、あっさりとした味わいです。
28水	ご飯 魚のあずま煮 切干大根のごま酢和え 呉汁		メルルーサ、ちりめんじゃこ、こんぶ、豚肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ、牛乳	米、油、でん粉、砂糖、白ごま、ごま油、白ごま	しょうが、切干大根、こまつな、もやし、にんじん、大根、ねぎ	772kcal 36.1g	「呉汁」の呉とは、大豆をすりつぶしたものです。給食では大豆や大豆製品を多く取り入れています。
29木	キムチチャーハン レバーとポテトのナッツ炒め ビーフンスープ パイナップル		たまご、豚肉、豚レバー、鶏肉、わかめ、牛乳	米、油、白ごま、油、でん粉、じゃがいも、砂糖、アーモンド、ビーフン、ごま油	にんじん、はくさいキムチ、こまつな、にんにく、しょうが、赤パプリカ、ピーマン、干し椎茸、ぶなしめじ、ねぎ、パイナップル	850kcal 35.7g	「キムチ」は韓国の漬物で、ヨーグルトと同じくお腹の調子を整える働きのある乳酸菌を含んだ発酵食品です。
30金	卵とじきつね丼 ほうれんそうのごま和え ピリ辛みそ汁		鶏肉、油揚げ、たまご、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、でん粉、白ごま、砂糖、じゃがいも	玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、はくさい、ほうれんそう、にんじん、大根	804kcal 36.2g	ピリ辛みそ汁は、一味唐辛子を入れて、ピリッと辛く仕上げます。辛味は食欲を増進させる効果があります。

献立は、都合により変更になる場合がございます。