

# 5月の献立表

令和8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<br>たんぱく質   | チェック欄  |
|---------|--|----|--|---|---|------------------|--|
|         |  |    | 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<br>金  | 中華おこわ<br>かつおの竜田揚げ<br>豆腐とえのきのスープ<br>よもぎ白玉だんご  |    | 焼き豚、かつお、豆腐、かまぼこ(卵無)、豆腐、きな粉、牛乳          | もち米、米、粒麦、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<br>39.9g | <b>行事食 端午の節句献立</b><br>かつお = 勝男、草もち = 邪気払いの願いが込められています            |
| 7<br>木  | 丸パン<br>魚のカレー焼き<br>ポテトサラダ<br>卵のスープ            |    | しいら、豆腐、ベーコン、たまご、牛乳                     | パン、じゃがいも、サラダ油、砂糖、マヨネーズ(卵無)、でん粉                  | にんにく、にんじん、きゅうり、コーン、玉葱、こまつな  | 669kcal<br>37.3g | <b>5月の給食目標</b><br>給食の栄養を知ろう                                      |
| 8<br>金  | ご飯<br>ゆかりふりかけ 袋煮<br>小松菜と糸寒天の和え物<br>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、粒麦、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                              | 744kcal<br>29.9g | 「袋煮」は、ひき肉や野菜を混ぜ、油揚げの袋に入れて煮込んだ料理です。                               |
| 9<br>土  | しょうゆラーメン<br>ごまのりサラダ<br>豆乳のスイートポテト            |    | 豚肉、のり、豆乳、牛乳                            | 中華めん、油、ごま油、砂糖、白ごま、ごま(ねり)、砂糖、さつまいも、マーガリン         | にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、にら、切干大根、きゅうり、にんじん                                      | 763kcal<br>26.7g | ごまには、良質な脂質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、給食ではよく使う食材の一つです。                  |
| 12<br>火 | 卵とじきつね丼<br>ほうれんそうのごま和え<br>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、粒麦、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                                     | 802kcal<br>36.3g | 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。                |
| 13<br>水 | ピザトースト<br>ポトフ<br>フルーツヨーグルト                   |    | ベーコン、大豆、チーズ、鶏肉、フランクフルト、ヨーグルト、牛乳        | オリーブ油、油、じゃがいも、砂糖                                | にんにく、玉葱、トマト缶、ぶなしめじ、ピーマン、セロリー、にんじん、キャベツ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶                    | 748kcal<br>32.1g | 牛乳を乳酸菌で発酵させたのがヨーグルトです。牛乳と同じく、カルシウムやたんぱく質がたっぷりです！                 |
| 14<br>木 | ひじきと凍り豆腐の五目すし<br>きびなごのからあげ<br>けんちん汁<br>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、粒麦、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  | 760kcal<br>28.6g | 「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。            |
| 15<br>金 | ご飯<br>魚のあずま煮<br>切干大根のごま酢和え<br>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、粒麦、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<br>36.2g | あずま煮の「あずま」とは、関東風という意味があり、関東地方で好まれる甘辛い味付けに仕上げた料理に、各付けられます。        |
| 18<br>月 | ご飯<br>いかのチリソース<br>野菜の酢みそ和え<br>豆腐の中華煮         |    | イカ、みみそ、豚肉、大豆、豆腐、牛乳                     | 米、粒麦、でん粉、油、ごま油、砂糖、白ごま、砂糖、サラダ油                   | 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                            | 779kcal<br>36.6g | 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。                            |
| 19<br>火 | ご飯<br>和風たまご焼き<br>ピリ辛野菜炒め<br>じゃがいものみそ汁        |    | 鶏肉、ひじき、たまご、豚肉、赤みそ、生揚げ、白みそ、牛乳           | 米、粒麦、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                    | 685kcal<br>30.1g | じゃが芋は、揚げたり蒸したり、茹でたりといろいろ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。    |
| 20<br>水 | きな粉揚げパン<br>焼き肉サラダ<br>レンズ豆と野菜のスープリんご          |    | きな粉、豚肉、くわがめ、ベーコン、鶏肉、レンズ豆、牛乳            | パン、油、砂糖、油                                       | 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、りんご                               | 759kcal<br>28.1g | 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<br>木 | チキンピラフ<br>青大豆とツナのサラダ<br>コーンスープ<br>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   | 油、米、粒麦、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                  | 709kcal<br>27.5g | 美生柑は初夏が旬の果物です。風味と外觀から「和製グレープフルーツ」ともいわれています。                      |
| 22<br>金 | 味噌カツ丼<br>芋だんご汁<br>メロン                        |    | 豚肉、豆みそ、赤みそ、こんぶ、油揚げ、牛乳                  | 米、粒麦、小麦粉、でん粉、パン粉、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                                     | 907kcal<br>31.6g | 翌日はいよいよ体育祭！「味噌カツ丼」を食べて必勝祈願をしましょう！                                |
| 23<br>土 | ドライカレー<br>小松菜サラダ<br>クランベリーゼリー                |    | 豚肉、大豆、まぐろ缶詰、粉寒天、豆乳、牛乳                  | 米、粒麦、油、はちみつ、砂糖、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、レモン、クランベリージュース                   | 768kcal<br>27.4g | <b>体育祭</b><br>しっかり水分をとって、熱中症に気を付けましょう！                           |
| 26<br>火 | トマトと魚介のスパゲッティ<br>コーンサラダ<br>サイダーボンチ           |    | まぐろ缶詰、イカ、あさり、大豆、牛乳                     | スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖                               | にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ピーマン、トマトジュース、こまつな、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、白桃缶 | 712kcal<br>29.9g | パスタとは、イタリア語で「小麦粉を練って作った食品」のことで、スパゲッティはパスタの中でも小麦粉を練って細長くしたものをいいます |
| 27<br>水 | キムチチャーハン<br>レバーとポテトのごまがらめ<br>ビーフンスープ<br>パイン  |    | たまご、豚肉、豚レバー、鶏肉、わかめ、牛乳                  | 米、粒麦、白ごま、油、でん粉、じゃがいも、砂糖、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、パイン                | 835kcal<br>35.1g | 「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。               |
| 28<br>木 | ご飯<br>ますの照り焼き<br>五目豆<br>鑄物汁(いものじる)           |    | マス、鶏肉、大豆、煮干し、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳            | 米、粒麦、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<br>38.2g | 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。    |
| 29<br>金 | 生揚げと小松菜のオイスター炒め丼<br>豆あじのごま揚げ<br>海藻スープ        |    | 豚肉、生揚げ、豆あじ、鶏肉、海藻ミックス、牛乳                | 米、粒麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、油、白ごま                         | 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                         | 780kcal<br>34.9g | 骨ごと食べられる「豆あじのごま揚げ」。よく噛んで食べましょう。                                  |

献立は、都合により変更になる場合がございます。