



5月の献立表



江戸川立葛西第三中学校
校長 金澤 栄治
栄養士 白山 のぞ美

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	桜エビとシラスの かき揚げ丼 八十八夜給食	○	小松菜と油あげのみそ汁 とろりん抹茶ゼリー	しらす干し、さくらえび、まさば、 油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、 牛乳、豆乳、生クリーム、 無糖練乳、飲用牛乳	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、 油、三温糖、じゃがいも、 さとう、甘納豆	玉葱、ごぼう、にんじん、 しゅんぎく、ねぎ、だいこん、 えのきたけ、こまつな	798 kcal 26.0 g 21.9 g 1.9 g
2 金	中華ちまき風おこわ 5月5日 こどもの日給食	○	豆あじの南蛮漬 わんたんスープ パイナップル	焼き豚、青大豆、まめあじ、 豚こま、飲用牛乳	精白米、もち米、ごま油、三温糖、 白ごま上新粉、でん粉、 油、ワンタンの皮	しょうが、ねぎ、干し椎茸、 たけのこ、にんじん、とうがらし、 はくさい、もやし、 こまつな、パイナップル	770 kcal 32.2 g 24.3 g 2.9 g
7 水	あさり入り キムチクッパ	○	もやしナムル トールーフ 豆乳花	豚こま、赤みそ、あさり、たまご、 アガー、牛乳、豆乳、生クリーム、 きな粉、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、白ごま、 ごま油、さとう、黒砂糖、三温糖	しょうが、にんにく、干し椎茸、 だいこん、はくさい、こまつな、 葉ねぎ、大豆もやし、きゅうり	705 kcal 25.1 g 23.0 g 2.3 g
8 木	麦入りごはん	○	かつおのごまがらめ ひじきと大豆の炒り煮 すいとん	かつお、大豆、油揚げ、干ひじき、 かつお削り節、牛乳、 若鶏肉胸、飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、三温糖、 白ごま、黒ごま、油、つきごんにゃく、 小麦粉、さつまいも	しょうが、にんじん、れんこん、 はくさい、ねぎ、こまつな	745 kcal 39.2 g 18.3 g 2.0 g
9 金	胚芽パン ドイツ料理 給食	○	手作りソーセージ ジャーマンポテト レンズマメと野菜のスー りんご	豚ひき肉、たまご、豆乳、 ショルダーベーコン、レンズまめ、 鶏成鶏肉胸、飲用牛乳	胚芽パン、乾パン粉、サラダ油、 じゃがいも、油	玉葱、セロリ、にんにく、パセリ、 にんじん、ホールトマト、キャベツ、 こまつな、りんご	747 kcal 37.0 g 27.0 g 2.9 g
12 月	カレーうどん	○	レバーのアーモンドがらめ 小松菜のおひたし フルーツ白玉	豚こま、豚レバー、かつお節、 絹ごし豆腐、飲用牛乳	冷凍うどん、でん粉、油、三温糖、 アーモンド、白玉粉、さとう	玉葱、にんじん、こまつな、しょうが、 もやし、キャベツ、みかん缶、 バナナ、もも缶、バナナ	740 kcal 31.9 g 19.6 g 1.7 g
13 火	麦入りごはん	○	さわらの利休焼き 浦上そば 五目みそ汁	さわか、豚こま、さつま揚げ、 木綿豆腐、かつお削り節、 白みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、白すりごま、 でん粉、油、つきごんにゃく、 白ごま、板ごんにゃく	しょうが、ごぼう、にんじん、 もやし、だいこん、 ねぎ、こまつな	721 kcal 35.4 g 23.6 g 2.6 g
14 水	石焼ビビンバ風炒飯	○	豆腐のジョン チョレギサラダ トック入り野菜スープ	豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、たまご、 豚ひき肉、赤みそ、カットわかめ、 きざみのり、飲用牛乳	サラダ油、精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、白ごま、小麦粉、 さとう、でん粉、トック	しょうが、干しぜんまい、にんじん、 たけのこ、キャベツ、大豆もやし、 きゅうり、にんにく、玉葱、 えのきたけ、こまつな	797 kcal 34.2 g 30.1 g 2.8 g
15 木	こまきなご揚げパン ツナマヨコーントースト	○	小松菜とわかめのごま酢和え イタリアンスープ	きな粉、まぐろ缶詰、ピザチーズ、 カットわかめ、若鶏肉胸、ベーコン、 たまご、粉チーズ、飲用牛乳	ミルクパン、油、黒すりごま、 グラニュー糖、食パン、マヨネーズ、 白すりごま、ごま、さとう、生パン粉	玉葱、ホールトマト、パセリ、 こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん	712 kcal 31.1 g 35.5 g 2.8 g
16 金	麦入りごはん	○	さめのカリント揚げ もやしの甘酢和え わかめとたまごのスー プ アンデスメロン	よしきりざめ、カットわかめ、 たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、油、さとう、 アーモンド、ごま油、 じゃがいも、白ごま	しょうが、きゅうり、にんじん、 もやし、ねぎ、アンデスメロン	732 kcal 32.4 g 21.2 g 2.6 g
19 月	じゃこ入り わかめごはん	○	厚焼き玉子 こまつなサラダ 新じゃがいものそばろ煮	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、 豚ひき肉、ひじき、たまご、 かつお削り節、まぐろ缶詰、 豚ひき肉、生揚げ、飲用牛乳	精白米、粒麦、白ごま、油、 三温糖、さとう、じゃがいも、 つきごんにゃく	干し椎茸、にんじん、玉葱、 こまつな、キャベツ、 たけのこ、さやいんげん	734 kcal 31.8 g 25.7 g 3.0 g
20 火	ミルクパン	○	フライドフィッシュ マッシュポテト ツナサラダ	ホキ、牛乳、生クリーム、 まぐろ缶詰、飲用牛乳	ミルクパン、小麦粉、乾パン粉、 油、さとう、じゃがいも、バター	にんじん、きゅうり、キャベツ、 もやし、こまつな、 ホールトマト、玉葱	732 kcal 34.4 g 28.7 g 2.8 g
21 水	シーホードウフ 西湖豆腐丼	○	焼き肉サラダ バナナ 運動会応援給食♪ 「チームカラーを 探してね!」	豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、 豚こま、たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 でん粉、油、さとう、つきごんにゃく、 ワンタンの皮、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、玉葱、干し椎茸、 たけのこ、にんじん、ねぎ、トマト缶詰、 グリーンピース、ブロッコリー、 キャベツ、こまつな、なす、バナナ	812 kcal 36.0 g 28.3 g 2.4 g
22 木	麦入りごはん カナダ料理 給食	○	鮭のバーベキューソースかけ ブーティン（フライドポテト） レンズ豆のスー プ ニューサマーオレンジ	しろさけ、粉チーズ、ベーコン、 豚こま、レンズまめ、飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、油、 じゃがいも、バター、 オリーブ油、リボンパスタ	しょうが、ねぎ、にんにく、 りんご、レモン、キャベツ、にんじん、 玉葱、エリンギ、ニューサマーオレンジ	741 kcal 34.5 g 19.7 g 1.8 g
23 金	八宝麺	○	青のりポテト フルーツヨーグルト	豚こま、イカ、むきエビ、うすら卵、 あおのり、ヨーグルト、飲用牛乳	蒸し中華めん、でん粉、ごま油、 じゃがいも、油	しょうが、にんにく、干し椎茸、 黒さくらげ、にんじん、たけのこ、 はくさい、ねぎ、こまつな、みかん缶、 もも缶、パイナップル、バナナ、干しぶどう	742 kcal 29.1 g 27.0 g 2.1 g
27 火	ひじきごはん	○	擬製豆腐 からしあえ わかめののっぺい汁 オレンジ	鶏成鶏肉胸、ひじき、油揚げ、 粉かつお、鶏ひき肉、木綿豆腐、 たまご、かつお削り節、木綿豆腐、 生ワカメ、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、三温糖、 サラダ油、さとう、 じゃがいも、でん粉	にんじん、さやいんげん、干し椎茸、 ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、 はくさい、オレンジ	702 kcal 34.0 g 23.2 g 2.6 g
28 水	しらすピザトースト	○	シーザーサラダ ボトフ 冷凍みかん	粉チーズ、あおのり、ベーコン、 ウィンナー、ベーコン、飲用牛乳	白ごま、マヨネーズ、油、 食パン、サラダ油、 さとう、じゃがいも	ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、ブロッコリー、こまつな、 ホールトマト、玉葱、にんじん、 れんこん、冷凍みかん	713 kcal 26.2 g 33.4 g 3.4 g
29 木	ゆかりごはん	○	カレーコロッケ じゃこサラダ わかめと油揚げのみそ汁	脱脂粉乳、白いんげん豆、 ダイスチーズ、鶏ひき肉、まさば、 油揚げ、カットわかめ、白みそ、 赤みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、白ごま、じゃがいも、 油、小麦粉、乾パン粉、 生パン粉、さとう	ゆかり、玉葱、にんじん、キャベツ、 もやし、みずな、にんにく、 えのきたけ、こまつな	748 kcal 27.4 g 28.5 g 2.3 g
30 金	キムタクチャーハン	○	レバーと大豆の中華和え 海草サラダ スーラータン 酸辣湯	たまご、豚ひき肉、豚レバー、大豆、 赤とさかのり、青とさかのり、 鶏成鶏肉胸、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、粒麦、ごま油、油、でん粉、 さとう、白ごま、三温糖	しょうが、ねぎ、はくさい（キムチ）、 大根（たくあん）、にんにく、もやし、 きゅうり、こまつな、にんじん、 たけのこ、黒さくらげ、チンゲンツァイ	782 kcal 36.7 g 30.9 g 3.5 g