



5月の献立表



江戸川立葛西第三中学校
 校長 鈴木 訓文
 栄養士 佐藤 綾香

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人ばく質 たんぱく質 脂質
1 金	中華ちまき風おこわ 5月5日 こどもの日給食♪ 	○	ししゃものチーズ春巻き ワンタンスープ パイナップル 	飲用牛乳、豚ひき肉、ししゃも、 ピザチーズ、豚肉	精白米、もち米、ごま油、三温糖、 春巻きの皮、小麦粉、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、にんにく、玉葱、もやし、 こまつな、パインアップル	738 kcal 28.8 g 24.2 g
7 木	親子丼 	○	磯香和え 豆乳ゼリーポンチ	飲用牛乳、鶏肉、たまご、 きざみのり、粉寒天、豆乳	精白米、粒麦、でん粉、さとう	玉葱、こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、えのきたけ、 みかん缶、パイン缶、もも缶	757 kcal 35.0 g 17.5 g
8 金	ごはん 	○	ハガツオと大豆のごまがらめ 野菜のおかかあえ けんちん汁 	飲用牛乳、ハガツオ、大豆、 かつお節、木綿豆腐	精白米、油、でん粉、三温糖、白ごま、 ごま油、つきこんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、こまつな、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	714 kcal 35.3 g 18.5 g
11 月	焼き鳥ごはん 	○	野菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 甘夏 	飲用牛乳、鶏肉、たまご、きざみのり、 油揚げ、赤みそ、白みそ、カットわかめ	精白米、中ざら糖、水あめ、油、三温糖、 白ごま、さとう、ごま油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、 玉葱、甘夏	716 kcal 33.8 g 19.1 g
12 火	きなこ揚げパン ツナマヨコーントースト 	○	イタリアンスープ オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳、きな粉、まぐろ缶詰、 ピザチーズ、鶏肉、ベーコン、 たまご、粉チーズ	ミルクパン、油、グラニュー糖、 食パン、マヨネーズ（卵無）、生パン粉、 じゃがいも、三温糖	玉葱、ホールトマト、パセリ、にんじん、 こまつな、キャベツ、きゅうり	703 kcal 29.6 g 32.4 g
13 水	春キャベツの中華丼 	○	春雨サラダ バナナ 	飲用牛乳、豚肉、イカ、エビ、 うすら卵、ボンレスハム	精白米、油、さとう、でん粉、 緑豆はるさめ、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ、 にんじん、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、 きゅうり、もやし、バナナ	715 kcal 29.5 g 17.6 g
14 木	ごはん 	○	サメのみそカツ からしあえ いもだんご汁	飲用牛乳、モウカサメ、赤みそ、鶏肉	精白米、油、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 三温糖、白ごま、さとう、ごま油、 つきこんにゃく、じゃがいも	にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	740 kcal 30.9 g 24.0 g
15 金	スパゲティビーンズソース 	○	バジルドレッシングサラダ パイナップルケーキ	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ、 たまご、クリームチーズ、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、小麦粉、 さとう、バター、じゃがいも、三温糖	セロリー、にんにく、玉葱、にんじん、 トマト缶詰、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、ホールトマト、バジル、 レモン(汁)、パイン缶	826 kcal 31.4 g 27.3 g
18 月	ポークレーライス 	○	海藻サラダ（にんじんだレ） アンデスメロン 	飲用牛乳、豚肉、海藻ミックス	精白米、油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、 にんじん、キャベツ、きゅうり、メロン	792 kcal 23.2 g 25.7 g
19 火	韓国風もやしごはん 	○	わかめスープ 豆乳花（トールファ）	飲用牛乳、たまご、鶏ひき肉、赤みそ、 鶏肉、木綿豆腐、わかめ、アガー、牛乳、 豆乳、生クリーム、きな粉	精白米、油、ごま油、さとう、白ごま、 黒砂糖、三温糖	大豆もやし、もやし、にんじん、 こまつな、にんにく、しょうが、玉葱、 ねぎ、えのきたけ	724 kcal 29.1 g 25.6 g
20 水	セサミゼノワーズパン 	○	チキンビーンズ ツナサラダ オレンジ 	飲用牛乳、たまご、 豚肉、大豆、まぐろ缶詰	ミルクパン、バター、三温糖、白すりごま、 小麦粉、油、じゃがいも、はちみつ	セロリー、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、 こまつな、ホールトマト、オレンジ	809 kcal 32.8 g 36.4 g
21 木	麦入りごはん 大豆のふりかけ 	○	鮭の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもと野菜のみそ汁	飲用牛乳、いり大豆、かつお節、あおのり、 サケ、干ひじき、鶏肉、油揚げ、 木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、白ごま、三温糖、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 さやいんげん、だいこん、ねぎ、こまつな	742 kcal 37.0 g 27.0 g
22 金	ソースカツ丼 運動会	○	鶏ごぼう汁 オレンジ寒天 	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、 木綿豆腐、油揚げ、粉寒天	精白米、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 油、つきこんにゃく、じゃがいも、さとう	キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、カリフラワー、みかん缶	750 kcal 34.6 g 19.3 g
26 火	ミルクパン 	○	フライドフィッシュ リヨネーズポテト レンズ豆のカレースープ オレンジ	飲用牛乳、ホキ、ベーコン、 豚肉、レンズまめ	ミルクパン、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 油、じゃがいも、バター	玉葱、ホールトマト、パセリ、にんにく、 セロリー、にんじん、キャベツ、 こまつな、オレンジ	770 kcal 36.0 g 26.5 g
27 水	わかめとしらすぼしのごはん 	○	大豆入りカレーコロッケ 野菜とえのきのおひたし 春キャベツのみそ汁	飲用牛乳、しらす干し、 炊き込みわかめ、豚ひき肉、大豆、 かつお節、油揚げ、白みそ	精白米、油、白ごま油、じゃがいも、 小麦粉、乾パン粉、生パン粉、さとう	玉葱、にんじん、もやし、こまつな、 えのきたけ、キャベツ	799 kcal 28.8 g 29.4 g
28 木	マーボー焼きそば 	○	バリバリ中華サラダ フルーツヨーグルト 	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐、 ヨーグルト（無糖）	油、蒸し中華めん、さとう、でん粉、 ごま油、油、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、 にんじん、たけのこ、干し椎茸、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 レモン(汁)、みかん缶、もも缶、 パイン缶、バナナ	756 kcal 29.4 g 27.1 g
29 金	五目とりめし 	○	いかの竜田揚げ もやしとわかめのごま醤油 豆腐のみそ汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、イカ、 わかめ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、三温糖、でん粉、油、白ごま、 さとう、ごま油	にんじん、干し椎茸、ごぼう、 さやいんげん、しょうが、もやし、ねぎ、 えのきたけ、こまつな	720 kcal 34.8 g 23.9 g