



5月 献立表



令和8年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	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	エネルギー たんぱく質
1 金	開校記念日						
4 月	みどりの日						
5 火	こどもの日						
6 水	振替休日						
7 木	ご飯 ひじきふりかけ	○	高野豆腐の酢鶏 春雨スープ 果物(なつみ)	ひじき、粉かつお、飲用牛乳、高野豆腐、 鶏肉、豚肉、木綿豆腐	米、三温糖、ごま、でん粉、油、じゃがいも、 緑豆はるさめ	ゆかり、干し椎茸、たけのこ、玉葱、にんじん、 ピーマン、はくさい、ねぎ、なつみ	833 kcal 30.3 g
8 金	ご飯	○	あじの甘酢あん じゃがいもの甘みそ煮 さつき汁	飲用牛乳、まあじ、大豆、赤みそ、鶏肉、 木綿豆腐	米、でん粉、油、さとう、じゃがいも、こんにやく	しょうが、にら、えのきたけ、にんじん、 さやいんげん、ごぼう、たけのこ、だいこん、 ねぎ	755 kcal 33.4 g 2.6 g
11 月	キムチ炒飯	○	はりはりサラダ わかめスープ	豚肉、飲用牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、 わかめ、木綿豆腐	米、油、ごま、緑豆はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい(キムチ漬)、ピーマン、 切干しだいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、 玉葱、えのきたけ、ねぎ	681 kcal 25.8 g
12 火	ツナじゃがトースト	○	ミネストローネ ごまドレサラダ	ツナ、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン、 粉チーズ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、 油、マカロニ、さとう、ごま	玉葱、パセリ、セロリ、にんじん、だいこん、 トマト缶、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	699 kcal 27.2 g
13 水	ご飯	○	ポテトオムレツ しゃきしゃきサラダ 青梗菜のスープ 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳、鶏肉、たまご、牛乳、チーズ、 くきわかめ、木綿豆腐	米、粒麦、油、じゃがいも、三温糖、ごま	玉葱、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 もやし、チンゲンツァイ、清見オレンジ	716 kcal 29.6 g
14 木	ピザトースト	○	スープ煮 カルピスポンチ	ボンレスハム、ベーコン、ピザチーズ、 飲用牛乳、ベーコン、豚肉、白いんげん豆、 カルピス	食パン、バター、油、じゃがいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、 にんじん、かぶ、キャベツ、みかん缶、 パイナップル、黄桃缶	752 kcal 31.1 g
15 金	ご飯	○	レバーとポテトのスパイス揚 げ 野菜のごま酢和え かきたま汁	飲用牛乳、豚レバー、大豆、 かつお削り節、鶏肉、たまご	米、粒麦、でん粉、油、じゃがいも、三温糖、 ごま	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、 こまつな、もやし、ホールコーン(缶)、玉葱、ねぎ	768 kcal 34.2 g
18 月	ご飯 鉄火みそ	○	いかの香味焼き ごまツナサラダ 豚汁	赤みそ、大豆、飲用牛乳、イカ、白みそ、ツナ、 豚肉、かつお削り節、木綿豆腐、油揚げ、 大豆	米、油、三温糖、ごま、さとう、じゃがいも、 こんにやく	ごぼう、しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、 だいこん、きゅうり、にんじん、 ホールコーン(冷)、玉葱	760 kcal 41.7 g
19 火	小松菜ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け じゃがいもの甘辛煮 あんかけ汁	鶏肉、飲用牛乳、ししゃも、大豆、 かつお削り節、鶏肉	米、粒麦、さとう、ごま、小麦粉、でん粉、油、 じゃがいも、三温糖、こんにやく、あられ麩	こまつな、玉葱、にんじん、さやいんげん、 だいこん、もやし、ねぎ	769 kcal 34.4 g
20 水	ご飯	○	いかのチリソース もやしとじゃこの中華和え 鶏肉とわかめのスープ	飲用牛乳、イカ、ちりめんじゃこ、鶏肉、 わかめ、木綿豆腐	米、粒麦、でん粉、油、さとう、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな、きゅうり、 もやし、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	716 kcal 34.0 g
21 木	フィッシュバーガー	○	じゃがいものごまサラ ダ コーンクリームスープ 果物(バナナ)	ホキ、飲用牛乳、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳、 生クリーム	丸パン、小麦粉、乾パン粉、油、じゃがいも、 さとう、ごま、コーンスターチ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、 ホールコーン、クリームコーン(缶)、パセリ、パナ ナ、 レモン果汁	777 kcal 35.0 g
22 金	親子丼	○	大根サラダ すまし汁	かつお削り節、鶏肉、たまご、飲用牛乳、 木綿豆腐、わかめ	米、粒麦、油、車麩、三温糖、さとう	干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、 だいこん、キャベツ、きゅうり、こまつな、 えのきたけ、ねぎ	735 kcal 32.1 g
23 土	カレーピラフ 運動会	○	鶏肉の唐揚げ きゅうりのスタミナ和え 果物(冷凍みかん)	鶏肉、飲用牛乳	米、バター、サラダ油、でん粉、油、ごま	にんにく、にんじん、玉葱、ピーマン、しょう が、きゅうり、冷凍みかん	789 kcal 28.9 g
25 月	鶏肉のホイコーロー丼	○	わかめとコーンのあえも の 野菜スープ	鶏肉、赤みそ、飲用牛乳、わかめ、ベーコン	米、油、三温糖、でん粉、さとう、じゃがいも、 緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、キャベ ツ、 ピーマン、こまつな、ホールコーン、玉葱、 ほうれんそう	706 kcal 25.7 g
26 火	運動会 振替休業日						
27 水	スパゲティミートソース	○	ひよこ豆入りサラダ さつまいもとごまのケー キ	豚肉、粉チーズ、飲用牛乳、ひよこまめ、 たまご	スパゲティ、油、三温糖、さとう、小麦粉、 無塩バター、さつまいも、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、 マッシュルーム、トマト缶、キャベツ、 こまつな、きゅうり	859 kcal 32.0 g
28 木	カレーライス	○	大豆入りサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、飲用牛乳、大豆、ヨーグルト	米、粒麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、 さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベ ツ、 こまつな、ブロッコリー、きゅうり、みかん缶、 パイナップル、黄桃缶	892 kcal 25.6 g
29 金	ご飯 わかめのジュージュ	○	かつおのカツ オニドレサラダ 呉汁	わかめ、おかか、飲用牛乳、かつお、大豆、 赤みそ、白みそ	米、粒麦、小麦粉、乾パン粉、油、さとう、 じゃがいも	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 ブロッコリー、玉葱、ごぼう、だいこん	758 kcal 38.2 g

* 献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。