



5月献立表



令和3年4月30日 荒川区立第三中学校

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
6 (木)	三色そばろ丼 	○	みそけんちん汁 抹茶豆乳プリン	牛乳,鶏肉,鶏卵,油揚げ,豆乳ク リーム,豆乳,粉寒天	白米,サラダ油,上白糖,じゃが いも,はちみつ	しょうが,こまつな,にんじん,ごぼう, だいこん,長ねぎ	868 kcal 35.3 g 30.7 g 2.9 g
7 (金)	ハニートースト 	○	ミートボールスープ パプリカのツナマヨサラダ	牛乳,豚肉,鶏肉,レンズまめ,ツ ナ	食パン,バター,はちみつ,かた くり粉,サラダ油,じゃがいも, 上白糖,マヨネーズ	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん, しょうが,パセリ,赤ピーマン,キャ ベツ,きゅうり,とうもろこし	777 kcal 30.3 g 36.1 g 2.8 g
8 (土)	ご飯 	○	かつおのさいころ揚げ 豆苗のさっぱり和え さつま汁 噛むカムDay!	牛乳,かつお,豚肉,鶏肉 	白米,かたくり粉,上白糖,アー モンド,ごま油,サラダ油,さつ まいも	しょうが,トウモロコシ,キャベツ,にん じん,玉葱,えのきたけ,だいこん,ごぼ う,長ねぎ	800 kcal 39.4 g 19.8 g 2.4 g
10 (月)	ご飯 	○	じゃこのつくだ煮 揚げじゃがのそばろ煮 和風コーンサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,大 豆ミート	白米,上白糖,白いりごま,じゃ がいも,油,三温糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,干 し椎茸,グリーンピース,キャベツ,もや し,きゅうり,とうもろこし,こまつな, だいこん	808 kcal 26.0 g 21.8 g 2.1 g
11 (火)	ぶどうパン 	○	サーモンのチーズパン粉焼き マッシュポテト 野菜スープ	牛乳,生さけ,粉チーズ,鶏肉,レ ンズまめ	ぶどうパン,サラダ油,パン粉, オリーブ油,じゃがいも,パ ター	にんにく,とうもろこし,にんじん,玉 葱,キャベツ,エリンギ,しょうが	811 kcal 40.7 g 26.3 g 3.1 g
12 (水)	麻婆丼 	○	ビーフンスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,押し豆腐,鶏卵, 粉寒天	白米,サラダ油,上白糖,かたくり 粉,ごま油,ビーフン	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ,に んじん,干し椎茸,にら,白菜,えのきた け,長ねぎ,チンゲン菜,みかんジュ ース,みかん缶	842 kcal 33.6 g 25.5 g 3.0 g
13 (木)	★地域の食材「静岡県」 さくらえびとたけのこのご飯 	○	黒はんぺんのフライ 糸寒天の中華和え 呉汁	牛乳,さくらえび,黒はんぺん, 寒天,わかめ,大豆,鶏肉,油揚げ	白米,上白糖,薄力粉,パン粉,サ ラダ油,三温糖,白いりごま,ご ま油	たけのこ,えだまめ,にんじん,きゅう り,もやし,だいこん,えのきたけ,長ね ぎ,こまつな	765 kcal 28.5 g 24.6 g 3.5 g
14 (金)	チキンクリームライス 	○	アスパラガスのグリーンサラダ 果物(清見オレンジ予定) 	牛乳,鶏肉,白花生ペースト,牛 乳	白米,バター,サラダ油,薄力粉, 上白糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,しよ うが,パセリ,きゅうり,キャベツ,グ リーンアスパラ,とうもろこし,清見 オレンジ	815 kcal 26.8 g 26.4 g 2.4 g
17 (月)	ご飯 	○	鶏肉のバーベキューソース にんじんしりしり 大根のみそ汁	牛乳,鶏肉,ツナ,鶏卵,わかめ,油 揚げ	白米,サラダ油,上白糖	しょうが,玉葱,りんご,もやし,こまつ な,にんじん,だいこん,えのきたけ,長 ねぎ	817 kcal 32.7 g 31.2 g 2.6 g
18 (火)	焼肉チャーハン 	○	いかのねぎソースかけ わかめスープ 噛むカムDay!	牛乳,豚ばら,鶏肉,いか,カット わかめ,木綿豆腐	白米,サラダ油,上白糖,ごま油, 白いりごま,かたくり粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん, 青ピーマン,玉葱,たけのこ,しょうが	849 kcal 34.1 g 33.3 g 3.4 g
19 (水)	梅若ご飯 	○	炒り鶏 じゃこのピリ辛サラダ 冷凍りんご	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉,生 揚げ,ちりめんじゃこ	白米,白いりごま,じゃがいも, こんにゃく,サラダ油,三温糖, 上白糖	きざみ梅,にんじん,たけのこ,ごぼう, 干し椎茸,グリーンピース,もやし,こま つな,きゅうり,とうもろこし,りんご	806 kcal 29.3 g 22.7 g 2.6 g
20 (木)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	春雨サラダ ゆでそらまめ 	牛乳,鶏肉,鶏卵,わかめ,ロース ハム	白米,ごま油,上白糖,緑豆春雨, 白すりごま,白いりごま	玉葱,にんにく,たけのこ,にんじん,白 菜キムチ,にら,長ねぎ,しょうが,きゅ うり,そらまめ	804 kcal 31.5 g 28.2 g 3.1 g
21 (金)	みそラーメン 	○	にぎすのから揚げ パンパンジーサラダ	牛乳,豚肉,にぎす,鶏肉	蒸し中華めん,ごま油,白すり ごま,白練りごま,かたくり粉, サラダ油,三温糖,白いりごま	にんじん,もやし,干し椎茸,玉葱,長ね ぎ,とうもろこし,ほうれんそう,にん にく,しょうが,きゅうり,キャベツ,こ まつな	809 kcal 39.9 g 27.5 g 4.4 g
24 (月)	ホイコーロー丼 	○	ウェーブワンタンスープ 果物(ネーブルオレンジ予定)	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,かたく り粉,ごま油,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,にんじん,キャ ベツ,干し椎茸,青ピーマン,赤ピーマン, 長ねぎ,もやし,チンゲン菜,ネーブル オレンジ	787 kcal 27.4 g 25.3 g 3.2 g
25 (火)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ ひじきの彩煮 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵,豆 乳クリーム,チーズ,干ひじき, ベーコン,木綿豆腐,油揚げ,わ かめ	白米,サラダ油,上白糖,三温糖	玉葱,にんじん,長ねぎ,エリンギ,赤 ピーマン,黄ピーマン,えのきたけ,こ まつな	815 kcal 33.8 g 29.1 g 3.5 g
26 (水)	コーンマヨネーズパン 	○	ポークビーンズ 果物(河内晩柑予定) 	牛乳,サラダチーズ,白いんげ んまめ,豚肉,鶏肉,豆乳クリ ーム	コッペパン,マヨネーズ,サラ ダ油,じゃがいも,三温糖	とうもろこし,玉葱,パセリ,にんじん, トマト缶詰,グリーンピース,河内晩柑	800 kcal 32.4 g 29.9 g 3.0 g
27 (木)	ご飯 	○	さわらのみそ焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 豚汁	牛乳,さわら,鶏肉,豚肉,生揚げ	白米,上白糖,サラダ油,緑豆春 雨,ごま油,じゃがいも,こんにゃ く	だいこん,にんにく,しょうが,にら,ご ぼう,にんじん,こまつな	782 kcal 34.8 g 22.2 g 2.9 g
28 (金)	スタミナ丼 	○	切干大根のハリハリ和え バナナケーキ 噛むカムDay!	牛乳,豚肉,鶏肉,ロースハム,鶏 卵,生クリーム	白米,上白糖,サラダ油,ごま油, 白いりごま,薄力粉,グラ ニュー糖,無塩バター	たけのこ,にんじん,玉葱,にら,もや し,にんにく,しょうが,切干大根,きゅ うり,バナナ	854 kcal 28.7 g 25.0 g 2.4 g
29 (土)	★運動会 米粉のチキンカツカレー 		乳酸菌飲料	乳酸菌飲料,鶏肉	白米,薄力粉,パン粉,サラダ油, じゃがいも,はちみつ	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	854 kcal 29.8 g 22.9 g 2.2 g

*食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。



*8のつく日は『噛むカムDay!』
噛みごたえのある食材を使用しています。