



5月献立表

令和4年4月28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
2 (月)	高野豆腐のそぼろご飯 	○	大根のみそ汁 抹茶豆腐ケーキ	牛乳,鶏肉,高野豆腐,わかめ,油揚げ,豆腐	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,薄力粉,甘納豆	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,だいこん,こまつな	915 kcal 32.2 g 28.6 g 2.8 g
6 (金)	中華おこわ 	○	にぎすの衣揚げ ごまだれサラダ 若竹汁 	牛乳,豚肉,にぎす,わかめ,木綿豆腐	白米,もち米,三温糖,ごま油,マヨネーズ,薄力粉,大豆白絞油,白いりごま,白すりごま,サラダ油,上白糖	長ねぎ,にんじん,干し椎茸,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし,たけのこ,えのきたけ	780 kcal 27.8 g 30.0 g 3.3 g
7 (土)	しょうゆラーメン 	○	糸寒天の中華和え ポテトと大豆の磯辺揚げ	牛乳,豚肉,糸寒天,わかめ,大豆,あおのり	蒸し中華めん,三温糖,白いりごま,上白糖,ごま油,じゃがいも,かたくり粉,大豆白絞油	たけのこ,長ねぎ,キャベツ,とうもろこし,ほうれんそう,にんじん,きゅうり,もやし	801 kcal 31.8 g 25.4 g 3.9 g
9 (月)	キムチチャーハン 	○	春雨サラダ ウェーブワンタンスープ	牛乳,豚肉,わかめ,ロースハム,鶏肉	白米,サラダ油,ごま油,緑豆春雨,上白糖,白いりごま,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ,青ピーマン,白菜キムチ,きゅうり,玉葱,白菜,もやし,チンゲン菜	778 kcal 25.6 g 26.8 g 3.8 g
10 (火)	ご飯 	○	のりの佃煮 ピリ辛肉じゃが ごまそドレッシングサラダ	牛乳,もみのり,豚肉	白米,上白糖,サラダ油,じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖,白いりごま,ごま油	にんにく,玉葱,にんじん,長ねぎ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,もやし	777 kcal 26.6 g 19.0 g 2.5 g
11 (水)	ご飯 	○	ぎせい豆腐うすくずあん 豆苗のさっぱり和え 具たくさんみそ汁	牛乳,鶏卵,押し豆腐,鶏肉,豚肉,油揚げ	白米,サラダ油,三温糖,上白糖,かたくり粉,ごま油,さつまいも	にんじん,長ねぎ,豆苗,キャベツ,玉葱,えのきたけ,だいこん,白菜,こまつな	790 kcal 31.6 g 24.4 g 2.9 g
12 (木)	チリコンカンライス 	○	アスパラガスのグリーンサラダ 冷凍りんご 	牛乳,鶏肉,白いんげんまめ,ひよこまめ,レンズまめ	白米,サラダ油,じゃがいも,上白糖,薄力粉	にんじん,玉葱,トマト缶詰,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,グリーンアスパラガス,とうもろこし,冷凍りんご	773 kcal 25.1 g 16.3 g 2.0 g
13 (金)	ご飯 	○	あじの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳,まあじ,油揚げ,豚肉,木綿豆腐	白米,上白糖,白いりごま,サラダ油,三温糖,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,切り干しだいこん,にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,こまつな	768 kcal 35.6 g 19.1 g 2.9 g
16 (月)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	チョレギ風サラダ 果物 (河内晩柑予定) 	牛乳,鶏肉,鶏卵,わかめ,ちりめんじゃこ,刻みのり	白米,ごま油,上白糖,白すりごま	玉葱,にんにく,たけのこ,白菜キムチ,にら,長ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん,河内晩柑	794 kcal 31.0 g 26.4 g 3.3 g
17 (火)	★地域の食材「静岡県」 ご飯 	○	黒はんぺんのフライ ボン酢ドレッシングサラダ おざく	牛乳,黒はんぺん,鶏肉,押し豆腐,油揚げ	白米,薄力粉,パン粉,大豆白絞油,三温糖,ごま油,上白糖,白いりごま,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,しょうが,にんにく,玉葱,ごぼう,だいこん	815 kcal 25.9 g 24.0 g 2.4 g
18 (水)	ガーリックトースト 	○	トマトゥンスープ ツナサラダ 	牛乳,豚肉,鶏肉,レンズまめ,ツナ	ソフトフランスパン,バター,かたくり粉,オリーブ油,じゃがいも,サラダ油,上白糖	にんにく,パセリ,玉葱,セロリ,にんじん,トマト缶詰,もやし,だいこん,きゅうり	789 kcal 29.7 g 36.7 g 3.1 g
19 (木)	スタミナ丼 	○	レタスと卵のスープ アロエフルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵,プレーンヨーグルト	白米,上白糖,サラダ油,かたくり粉,緑豆春雨,ごま油	たけのこ,にんじん,玉葱,にら,もやし,にんにく,しょうが,レタス,チンゲン菜,パイン缶,みかん缶,アロエ缶	814 kcal 30.6 g 23.4 g 2.5 g
20 (金)	ご飯 	○	かつおのごまみそ和え 青菜の磯和え 団子汁 	牛乳,かつお,刻みのり,鶏肉,油揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,白いりごま,トック	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,えのきたけ,干し椎茸,にんじん,だいこん,長ねぎ	803 kcal 38.3 g 20.6 g 2.7 g
23 (月)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ こんにゃくのおかか煮 呉汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵,豆乳クリーム,チーズ,大豆,鶏肉,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,こんにゃく,三温糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,長ねぎ,エリンギ,たけのこ,えだまめ,だいこん,こまつな	805 kcal 34.9 g 26.5 g 3.2 g
24 (火)	新ごぼうのピリ辛ご飯 	○	さけのみそマヨネーズ焼き すまし汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,オホーツクサーモン,木綿豆腐	白米,サラダ油,三温糖,上白糖,マヨネーズ,ビーフン	にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	773 kcal 38.9 g 24.2 g 2.9 g
25 (水)	四川丼 	○	海藻サラダ ゆでそらまめ 	牛乳,生揚げ,鶏肉,わかめ	白米,サラダ油,三温糖,ごま油,かたくり粉,糸こんにゃく,白いりごま	にんにく,しょうが,たけのこ,玉葱,にんじん,干し椎茸,チンゲン菜,もやし,きゅうり,とうもろこし,そらまめ	803 kcal 32.8 g 26.6 g 2.9 g
26 (木)	ご飯 	○	炒り鶏 じゃこのピリ辛サラダ 冷凍みかん	牛乳,鶏肉,生揚げ,ちりめんじゃこ	白米,じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,三温糖,白いりごま,上白糖	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,冷凍みかん	811 kcal 29.6 g 21.6 g 2.4 g
27 (金)	★運動会応援献立 柏パン 	○	チキンカツ コーンポテト 野菜スープ	牛乳,鶏肉,レンズまめ	ショートニングパン,薄力粉,パン粉,大豆白絞油,じゃがいも,サラダ油	とうもろこし,パセリ,にんじん,玉葱,キャベツ,エリンギ	852 kcal 32.7 g 39.5 g 3.3 g
28 (土)	★運動会 米粉のカレーライス 	×	乳酸菌飲料 果物 (バナナ予定) ※運動会のため、 噛むカムDayはお休みです。 	乳酸菌飲料,鶏肉	白米,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,バナナ	782 kcal 19.2 g 11.9 g 1.9 g
30 (月)	ねぎ塩豚丼 	○	なめこのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,木綿豆腐,粉寒天	白米,かたくり粉,サラダ油,ごま油,上白糖,白いりごま	玉葱,キャベツ,にんにく,長ねぎ,レモン果汁,なめこ,にんじん,こまつな,ぶどうジュース,ぶどう缶	798 kcal 28.5 g 23.6 g 3.4 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。

* 三中では、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。



こちらのQRコードから、スマートフォンで
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを
ご覧いただけます。(5月分順次掲載予定)

