



5月献立表

令和5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	I類たんばく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	★行事食「端午の節句」 中華おこわ 	○	ぶりのピリ辛焼き ごまだれサラダ 若竹汁 	牛乳,豚肉,ぶり,わかめ,木綿豆腐	白米,もち米,三温糖,ごま油,上白糖,白いりごま,白すりごま,サラダ油	長ねぎ,にんじん,干し椎茸,こまつな,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし,たけのこ	737 kcal 31.6 g 30.6 g 3.4 g
2 (火)	★郷土料理「京都府」 衣笠丼 	○	西京みその豚汁 果物（河内晩柑予定）	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏卵,豚肉	白米,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,こんにゃく	長ねぎ,玉葱,万能ねぎ,だいこん,にんじん,こまつな,河内晩柑	801 kcal 31.3 g 26.1 g 2.5 g
8 (月)	ご飯 	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨サラダ 噛むカムDay! 	牛乳,生揚げ,豚肉,わかめ,ロースハム	白米,上白糖,サラダ油,かたくり粉,ごま油,緑豆春雨,白いりごま	キャベツ,玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,にんにく,しょうが,チンゲン菜,きゅうり	800 kcal 32.1 g 28.8 g 2.4 g
9 (火)	こまつなそぼろ丼 	○	抹茶豆乳ケーキ 定期考査 	牛乳,ツナ,鶏卵,油揚げ,豆乳	白米,上白糖,サラダ油,ごま油,薄力粉,甘納豆	しょうが,こまつな	890 kcal 29.0 g 32.9 g 1.6 g
10 (水)	四川丼 	○	チョレギ風サラダ	牛乳,生揚げ,豚肉,わかめ,ちりめんじゃこ,刻みのり	白米,サラダ油,三温糖,ごま油,かたくり粉,白いりごま,上白糖	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,だいこん,きゅうり,キャベツ	762 kcal 33.5 g 28.3 g 3.0 g
11 (木)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 五目肉じゃが ごまみそドレッシングサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布,糸削り節,豚肉,油揚げ	白米,白いりごま,上白糖,じゃがいも,糸こんにゃく,ごま油	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,もやし	765 kcal 30.0 g 21.3 g 3.1 g
12 (金)	かつお飯 	○	ぎせい豆腐うすくすあん じゃがいものみそ汁 冷凍りんご	牛乳,かつお,刻みのり,鶏卵,押し豆腐,鶏肉,わかめ,油揚げ	白米,上白糖,サラダ油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	しょうが,万能ねぎ,にんじん,長ねぎ,玉葱,冷凍りんご	734 kcal 36.0 g 20.0 g 3.7 g
15 (月)	チリコンカンライス 	○	アスパラガスのグリーンサラダ カットパイン 	牛乳,豚肉,白いんげん豆,ひよこ豆,レンズ豆	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,とうもろこし,パインアップル	724 kcal 25.5 g 17.7 g 2.0 g
16 (火)	しょうゆラーメン 	○	糸寒天の中華和え スパイシービーンズポテト	牛乳,豚肉,糸寒天,わかめ,大豆	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	722 kcal 31.5 g 27.7 g 3.9 g
17 (水)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵,チーズ,豚肉,わかめ,生揚げ	白米,サラダ油,上白糖,糸こんにゃく,三温糖,白いりごま,ごま油	玉葱,にんじん,長ねぎ,エリンギ,ごぼう,だいこん,こまつな	731 kcal 32.3 g 24.8 g 3.2 g
18 (木)	スタミナ丼 	○	団子汁 タビオカボンチ 噛むカムDay! 	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ	白米,上白糖,サラダ油,かたくり粉,トック	たけのこ,にんじん,玉葱,にら,もやし,にんにく,しょうが,だいこん,長ねぎ,こまつな,みかん缶,パイン缶,レモン果汁	747 kcal 28.6 g 21.1 g 2.5 g
19 (金)	★地域の食材「広島県」 広島菜漬けのチャーハン 	○	こいわしの衣揚げ ウェーブワントンスープ 	牛乳,豚肉,こいわし,鶏肉	白米,ごま油,白いりごま,マヨネーズ（卵不使用）,薄力粉,大豆白絞油,ワントンの皮	広島菜漬け,しょうが,にんにく,にんじん,白菜,長ねぎ,チンゲン菜	741 kcal 26.2 g 30.7 g 3.1 g
22 (月)	ご飯 	○	さけのにんにくしょうゆがけ 大根と春雨のピリ辛炒め さつま汁	牛乳,さけ,豆乳クリームバター,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,緑豆春雨,さつまいも	にんにく,だいこん,しょうが,にら,にんじん,こまつな	735 kcal 34.0 g 19.5 g 3.0 g
23 (火)	ココアパン 	○	そらまめとポテトのチーズ焼き ABCスープ 	牛乳,鶏肉,白花豆ペースト,生クリーム,チーズ,粉チーズ,ベーコン	ココアパン,じゃがいも,サラダ油,バター,薄力粉,パン粉,マカロニ・スパゲッティ	玉葱,エリンギ,ほうれんそう,そらまめ,にんじん,キャベツ,パセリ	796 kcal 30.9 g 33.0 g 3.4 g
24 (水)	ご飯 	○	えび入り真砂揚げ 和風コーンサラダ みそけんちん汁	牛乳,押し豆腐,むきえび,鶏肉,干ひじき,鶏卵,油揚げ	白米,ごま油,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,玉葱,もやし,きゅうり,こまつな,とうもろこし,だいこん,長ねぎ	736 kcal 28.7 g 21.5 g 2.6 g
25 (木)	キムチチャーハン 	○	ばりばりサラダ 中華わかたまスープ	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,米粒麦,サラダ油,ごま油,ワントンの皮,大豆白絞油,はちみつ,かたくり粉	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,キャベツ,玉葱	745 kcal 24.1 g 32.3 g 3.6 g
26 (金)	★運動会応援献立 ホットドッグ 	○	フレンチサラダ じゃがいものポタージュ 	牛乳,ロングウイナー,白花豆ペースト,生クリーム	コッペパン,サラダ油,上白糖,じゃがいも,バター,クルトン	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,玉葱,パセリ	781 kcal 29.6 g 35.4 g 3.9 g
28 (日)	★運動会 米粉のチキンカツカレー 	×	乳酸菌飲料 噛むカムDay! 	乳酸菌飲料,鶏肉	白米,薄力粉,パン粉(乾燥),大豆白絞油,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,トマトピューレー	811 kcal 29.8 g 22.9 g 2.2 g
30 (火)	ねぎ塩豚丼 	○	田舎汁 つぶつぶオレンジゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ,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,こんにゃく,じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんにく,長ねぎ,レモン果汁,にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,みかんジュース,みかん缶	758 kcal 28.7 g 24.5 g 3.3 g
31 (水)	ご飯 	○	あじのかば焼き 切干大根のマヨネーズサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳,まあじ,糸削り節,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,白いりごま,サラダ油,マヨネーズ（卵不使用）	しょうが,切干大根,にんじん,きゅうり,とうもろこし,長ねぎ	779 kcal 32.1 g 25.3 g 3.0 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）

