



5月献立表

令和6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
1 (水)	わかめご飯 	○	春巻き ナムル 鶏肉と豆腐のスープ	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉,鶏肉,木綿豆腐	白米,春巻きの皮,サラダ油,緑豆春雨,上白糖,かたくり粉,大豆白絞油,ごま油,三温糖,白いりごま	しょうが,エリンギ,長ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ごまつな,玉葱,にら	728 kcal 25.8 g 22.9 g 2.1 g
2 (木)	★行事食・端午の節句 中華おこわ 	○	ぶりの塩こうじ焼き ごまだれサラダ 若竹汁 	牛乳,豚肉,ぶり,わかめ,かまぼこ,絹ごし豆腐	白米,もち米,三温糖,ごま油,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,ごまつな,キャベツ,きゅうり,もやし,たけのこ	790 kcal 36.0 g 33.3 g 3.1 g
7 (火)	ドライカレー 	○	ツナサラダ 果物(カラマンダリン予定)	牛乳,豚肉,大豆,ツナ	白米,サラダ油,薄力粉,バター,上白糖	玉葱,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,セロリ,トマトピューレー,もやし,だいこん,ごまつな,カラマンダリンオレンジ	756 kcal 26.4 g 24.7 g 2.5 g
8 (水)	キムチチャーハン 	○	ぱりぱりサラダ 中華わかたまたまスープ 噛むカムDay! 	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	729 kcal 24.0 g 31.0 g 3.6 g
9 (木)	セサミトースト 	○	北海道産はたてと野菜のクリーム煮 海藻サラダ 北海道から無償提供! 	牛乳,鶏肉,はたて貝柱,白花豆ペースト,スキムミルク,粉チーズ,わかめ	食パン,白すりごま,はちみつ,バター,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,糸こんにゃく,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,エリンギ,もやし,ごまつな,とうもろこし	754 kcal 35.0 g 29.9 g 3.4 g
10 (金)	ご飯 	○	さばのみそ煮 切り干し大根と豚肉の炒め煮 けんちん汁	牛乳,さば,豚肉,鶏肉	白米,三温糖,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,切り干しだいこん,にんじん,だいこん,えのきたけ,ごまつな	821 kcal 31.2 g 31.6 g 3.0 g
13 (月)	ごまツナそぼろ丼 	○	ひじきのサラダ 定期考査 	牛乳,ツナ,鶏卵,油揚げ,干しひじき	白米,上白糖,サラダ油,ごま油	しょうが,ごまつな,にんじん,だいこん,きゅうり,枝豆,とうもろこし	745 kcal 27.4 g 29.1 g 2.1 g
14 (火)	ねぎ塩豚丼 	○	抹茶豆腐ケーキ	牛乳,豚肉,豆腐	白米,サラダ油,ごま油,上白糖,白いりごま,かたくり粉,薄力粉,甘納豆	玉葱,キャベツ,にんにく,長ねぎ,レモン果汁	863 kcal 27.7 g 29.6 g 2.4 g
15 (水)	ご飯 	○	のりのつくだ煮 五目肉じゃが ごまみそドレッシングサラダ	牛乳,のり,豚肉,油揚げ	白米,上白糖,じゃがいも,糸こんにゃく,白いりごま,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	754 kcal 28.9 g 20.8 g 3.0 g
16 (木)	しょうゆラーメン 	○	ごま和え ポテトと大豆の磯辺揚げ	牛乳,豚肉,大豆,あおのり	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖,白いりごま,白すりごま,上白糖,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,白菜,にんじん,もやし,ごまつな	742 kcal 32.6 g 29.6 g 3.6 g
17 (金)	かつお飯 	○	ぎせい豆腐うすくずあん じゃがいものみそ汁	牛乳,かつお,のり,鶏卵,押し豆腐,鶏肉,わかめ,油揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,白いりごま,サラダ油,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,長ねぎ,玉葱	733 kcal 34.2 g 22.1 g 3.3 g
20 (月)	四川丼 	○	チョレギ風サラダ カットパン	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,もやし,キャベツ,パインアップル	761 kcal 31.7 g 27.0 g 3.0 g
21 (火)	ご飯 	○	鶏そぼろ 北海道産さけとほたての ちゃんちゃん焼き 団子汁 北海道から無償提供! 	牛乳,鶏肉,ほたて貝柱,さけ,鶏肉,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,バター,トック	玉葱,しょうが,キャベツ,えのきたけ,にんじん,とうもろこし,だいこん,長ねぎ,ごまつな	746 kcal 38.0 g 19.6 g 3.3 g
22 (水)	ミルクパン 	○	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,ベーコン	ミルクパン,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	783 kcal 31.5 g 31.8 g 3.5 g
23 (木)	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,油揚げ,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,しらたき,三温糖,白いりごま,ごま油	玉葱,長ねぎ,にんじん,エリンギ,ごぼう,だいこん,えのきたけ	744 kcal 33.0 g 26.2 g 3.2 g
24 (金)	★郷土料理・奈良県 奈良茶飯 	○	かしわのすき焼き風煮 糸寒天の中華和え 	牛乳,鶏肉,焼き豆腐,糸寒天,わかめ	白米,サラダ油,しらたき,じゃがいも,上白糖,白いりごま,ごま油	玉葱,にんじん,白菜,長ねぎ,きゅうり,もやし	750 kcal 30.6 g 24.0 g 3.4 g
27 (月)	ブルコギのっけご飯 	○	ビーフンスープ 果物(バナナ予定)	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	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,玉葱,にんじん,にら,エリンギ,ぶなしめじ,長ねぎ,もやし,キャベツ,たけのこ,バナナ	844 kcal 33.3 g 25.2 g 2.6 g
28 (火)	子ぎつねご飯 	○	にぎすのから揚げ 豚汁 りんごゼリー 噛むカムDay! 	牛乳,油揚げ,鶏肉,にぎす,豚肉,粉寒天	白米,サラダ油,三温糖,かたくり粉,大豆白絞油,じゃがいも,こんにゃく,上白糖	にんじん,しょうが,だいこん,ごぼう,長ねぎ,ごまつな,りんごジュース	751 kcal 31.2 g 24.2 g 2.9 g
29 (水)	ご飯 	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨サラダ	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	784 kcal 31.1 g 27.6 g 2.4 g
30 (木)	ご飯 	○	えび入り真砂揚げ 和風コーンサラダ さつま汁	牛乳,押し豆腐,えび,鶏肉,干しひじき,鶏卵,鶏肉	白米,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,さつまいも	干し椎茸,玉葱,もやし,きゅうり,にんじん,ごまつな,とうもろこし,だいこん,長ねぎ	740 kcal 27.3 g 19.3 g 2.5 g
31 (金)	チリビーンズドック 	○	チキンポトフ 果物(甘夏予定)	牛乳,大豆,鶏肉,チーズ,レンズ豆	コッペパン,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃがいも,マカロニ・スパゲッティ	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,パセリ,キャベツ,ごまつな,甘夏みかん	773 kcal 37.8 g 29.6 g 3.6 g

ごちそうの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8分順次掲載予定)



*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