



5月献立表

令和8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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (金)	★ 行事食 ・ 端午の節句 中華おこわ 	○	ぶりの塩こうじ焼き アスパラと青菜のおかか和え 若竹汁	牛乳、豚肉、ぶり、糸削り節、わかめ、かまぼこ、絹ごし豆腐	白米、もち米、三温糖、ごま油、米こうじ	長ねぎ、にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、こまつな、キャベツ、グリーンアスパラ、たけのこ	770 kcal 35.8 g 31.5 g 3.1 g
7 (木)	高野豆腐のそぼろご飯 	○	田舎汁 抹茶豆乳ケーキ ★ 地産地消 ・ 抹茶	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、生揚げ、豆腐	白米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、板こんにゃく、じゃがいも、薄力粉、甘納豆(あずき)	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、こぼろ、こまつな	888 kcal 33.2 g 28.9 g 2.6 g
8 (金)	★ 郷土料理 ・ 石川県 ご飯 	○	のりの佃煮 治部煮 さつまいものめった汁	牛乳、刻みのり、鶏肉、豚肉、油揚げ	白米、上白糖、薄力粉、大豆白絞油、じゃがいも、ふかたくり粉、さつまいも、こんにゃく	にんじん、たけのこ、こぼろ、干し椎茸、こまつな、だいこん、長ねぎ	821 kcal 30.3 g 24.6 g 2.7 g
11 (月)	かつおめし 	○	ピリ辛肉じゃが みそドレッシングサラダ	牛乳、かつお、刻みのり、豚肉、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、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、とうもろこし	777 kcal 33.9 g 21.2 g 3.0 g
12 (火)	ねぎ塩豚丼 	○	ツナサラダ 果物(カラマンダリンの予定)	牛乳、豚肉、ツナ	白米、かたくり粉、サラダ油、ごま油、上白糖、白いりごま	玉ねぎ、キャベツ、にんにく、長ねぎ、レモン、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、カラマンダリン	792 kcal 29.1 g 31.2 g 2.6 g
13 (水)	★ 地産地消 ・ 小松菜 小松菜チャーハン 	○	いかと大豆の炒り煮 鶏ささみスープ	牛乳、豚肉、鶏卵、大豆、いか、鶏肉	白米、サラダ油、ごま油、三温糖、かたくり粉、上白糖、大豆白絞油	しょうが、にんにく、長ねぎ、こまつな、白菜、たけのこ、にら	779 kcal 35 g 29.4 g 2.8 g
14 (木)	セサミトースト 	○	トマトクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、白花生ペースト、白いんげんまめ	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、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、トマトピューレ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	783 kcal 28.0 g 33.9 g 2.8 g
15 (金)	ご飯 	○	中華風卵焼きチリソースかけ レモン和え 鶏団子と白菜のスープ	牛乳、鶏卵、鶏肉	白米、ごま油、上白糖、かたくり粉、三温糖、緑豆春雨	たけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、とうもろこし、もやし、レモン、白菜、えのきだけ、チンゲン菜	752 kcal 32.4 g 23.9 g 2.9 g
18 (月)	和風ペロンチーノ 	○	シュリエンヌスープ 豆腐ドーナツ	牛乳、ベーコン、鶏肉、木綿豆腐、豆乳、きな粉	スパゲッティ、サラダ油、バター、じゃがいも、白玉粉、薄力粉、上白糖、大豆白絞油	玉ねぎ、おなしめじ、こまつな、とうもろこし、にんにく、にんじん、キャベツ、セロリー	797 kcal 28.6 g 31.0 g 3.4 g
19 (火)	ご飯 	○	えび入り真砂揚げ ごまだれ海藻サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、押し豆腐、むきえび、鶏肉、干ひじき、鶏卵、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、白すりごま、サラダ油、じゃがいも	干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきだけ、長ねぎ	717 kcal 27.2 g 21.1 g 2.7 g
20 (水)	ご飯 	○	さばのみそ煮 青菜の磯和え けんちん汁	牛乳、さば、刻みのり、鶏肉	白米、三温糖、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、キャベツ、もやし、えのきだけ、だいこん、にんじん、こまつな	774 kcal 29.6 g 29.4 g 2.7 g
21 (木)	チリコンカンライス 	○	アスパラガスのグリーンサラダ アロエフルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、豚ししゃもペースト、白いんげんまめ、ひよこまめ、レンズまめ、プレーンヨーグルト	白米、サラダ油、じゃがいも、上白糖、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、エリンギ、トマト缶詰、しょうが、にんにく、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、グリーンアスパラ、とうもろこし、りんご缶、みかん缶、アロエ缶	766 kcal 25.8 g 19.9 g 1.9 g
22 (金)	こまつなそぼろ丼 	○	切干大根のハリハリ和え 豆腐のみそ汁	牛乳、ツナ、鶏卵、油揚げ、ロースハム、木綿豆腐、わかめ	白米、上白糖、サラダ油、ごま油	しょうが、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、長ねぎ	807 kcal 34.5 g 31.8 g 3.2 g
25 (月)	親子丼 	○	ひじきのサラダ 果物(甘夏の予定)	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みのり、干ひじき	白米、上白糖、サラダ油	玉ねぎ、糸みつば、にんじん、だいこん、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、甘夏	779 kcal 28.4 g 26.3 g 2.7 g
26 (火)	ご飯 	○	鮭のバター醤油焼き じゃがいものきんぴら 団子汁	牛乳、さけ、油揚げ、鶏肉	白米、上白糖、バター、じゃがいも、しらたき、ごま油、トック	にんにく、にんじん、長ねぎ、こまつな	722 kcal 34.5 g 20.3 g 2.5 g
27 (水)	ミルクパン 	○	そらめめとポテトのチーズ焼き ABCスープ	牛乳、鶏肉、白花生ペースト、生クリーム、チーズ、粉チーズ、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	玉ねぎ、エリンギ、ほうれんそう、そらめめ、にんじん、キャベツ、パセリ	783 kcal 31.5 g 31.8 g 3.5 g
28 (木)	ご飯 	○	ししゃものピリ辛ソース 豆腐のさっぱり和え だまこ汁	牛乳、ししゃも、豚肉、鶏肉	白米、かたくり粉、大豆白絞油、三温糖、ごま油、上白糖、だまこ餅	しょうが、にんにく、長ねぎ、トウモロコシ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、えのきだけ、だいこん、にんじん	728 kcal 27.2 g 21.9 g 2.4 g
29 (金)	ご飯 	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 和風コーンサラダ 冷凍りんご	牛乳、生揚げ、豚肉	白米、上白糖、サラダ油、かたくり粉、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、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、もやし、きゅうり、こまつな、とうもろこし、だいこん、冷凍りんご	741 kcal 28.7 g 24.1 g 2.0 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。

* 8のつく日は『嘘むかみDay!』
嘘むか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。(順次掲載予定)

