



令和6年度

5月の献立表

西東京市立田無第三中学校

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	○	もぐもぐかみなり丼 (徳島)	大豆,しらす干し	米,でんぷん,さつまいも 揚げ油(こめ油),三温糖,ごま	れんこん	794 kcal
		もずく入りかき玉汁	豆腐,もずく,たまご	でんぷん	こまつな,長ねぎ	26.9 g
		おかひじきのあえもの		三温糖,オリーブ油	おかひじき,キャベツ	22.3 g
		抹茶豆乳寒	粉寒天,調製豆乳	上白糖		
2木	○	しっぽくうどん (香川)	鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん,こめサラダ油,でんぷん	干し椎茸,にんじん,だいこん,はくさい 長ねぎ,ほうれんそう	675 kcal
		こまつなのけんちゃん (香川)	かたくちいわし,油揚げ 豆腐	こめサラダ油,三温糖	こまつな,もやし	25.2 g
		揚げぴっぴ	きな粉	うどん,小麦粉,こめ油,きび砂糖		24.0 g
7火	○	メキシカンピラフ	鶏肉,ひよこまめ	米,こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん,コーン,さやいんげん	712 kcal
		オニオンスープ	ベーコン	こめサラダ油	玉ねぎ,こまつな	24.6 g
		グリーンサラダ	ツナ	こめサラダ油,三温糖 ワンタンの皮	キャベツ,アスパラガス,きゅうり,玉ねぎ	25.1 g
8水	○	ピースご飯		米	グリーンピース	771 kcal
		じゃがいもと生揚げの みそ煮	豚肉,生揚げ,赤みそ	じゃがいも,つきこんにゃく こめサラダ油,三温糖,でんぷん	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん 根しょうが	29.0 g
		切干大根の和え物		三温糖,ごま	切干大根,小松菜,にんじん,えのきたけ	20.4 g
9木	○	ごはん		米		778 kcal
		にぎすの二色天ぷら	にぎす,たまご,青のり	小麦粉,揚げ油(こめ油)		35.1 g
		枝豆の白和え風	ひじき	三温糖,つきこんにゃく 練りごま	えだまめ,えのきたけ,切干しだいこん ほうれんそう,にんじん	22.9 g
		みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜	
10金	○	まぜまぜビビンバ ※大豆もやし使用	豚ひき肉,たまご	米,麦,三温糖,こめサラダ油 ごま油,ごま	根しょうが,にんにく,だいずもやし にんじん,ほうれんそう,ぜんまい	718 kcal
		わかめスープ	鶏肉,わかめ	こめサラダ油	にんじん,たけのこ,長ねぎ,えのきたけ	30.8 g
		豆花(トウファ)	豆乳,ゼラチン,寒天	上白糖	みかん缶,りんご(缶詰)	21.4 g
13月	○	チキンカレーライス	鶏肉	米,麦,こめサラダ油,小麦粉 バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,根しょうが トマトジュース,グリーンピース	739 kcal
		糸かんてんサラダ	糸寒天	三温糖,こめサラダ油	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,きゅうり	25.2 g
		大根スープ	豚肉	こめサラダ油	根しょうが,大根,にんじん,長ねぎ,小松菜	22.6 g
14火		中間考査1日目 給食なし				
15水	ジュース	りんごジュース			りんごジュース	747 kcal
		ごはん		米		25.2 g
		さばの梅焼き	さば	焼き油	練り梅	24.5 g
		小松菜の辛し和え	かつお節		こまつな,もやし	
		大根のみそ汁	生揚げ,わかめ,麦みそ		だいこん,ほうれんそう	
16木	○	はちみつ レモントースト		食パン,はちみつ,グラニュー糖 ソフトマーガリン	レモン,レモン果汁	991 kcal
		ハーフポテトサラダ		さつまいも,じゃがいも マヨネーズ	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	33.4 g
		チリコンカン	大豆,ひよこまめ 豚ひき肉,ベーコン	こめサラダ油,マカロニ 小麦粉,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	33.7 g
17金	○	ごはん		米		777 kcal
		ししゃものごま衣揚げ	子持ちししゃも,たまご	小麦粉,ごま,揚げ油(こめ油)		31.8 g
		ゆかりあえ			もやし,キャベツ,ゆかり	23.4 g
		米粉すいとん	鶏肉	米粉,小麦粉	玉ねぎ,干椎茸,にんじん,白菜,小松菜	

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーとなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
20月	○	ごはん		米		804 kcal
		せんざんき（愛媛）	鶏肉	三温糖, でんぷん, こめ油	にんにく, しょうが	30.9 g
		野菜のおろしあえ		三温糖	小松菜, 白菜, にんじん, えのきたけ, 大根	27.1 g
		いもたき（愛媛）	鶏肉, 油揚げ, さつま揚げ	さといも, こんにゃく, 三温糖	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	
21火	○	ごはん		米		802 kcal
		生揚げと海鮮の ケチャップ煮 ※えび使用	かつお, えび, 生揚げ	揚げ油（こめ油）, でんぷん 小麦粉, 三温糖, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ たけのこ, 干し椎茸, はくさい	37.1 g
		キャベツのスープ	鶏肉	こめサラダ油	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ほうれんそう	26.5 g
22水	○	ごはん		米		671 kcal
		魚の韓国風	あかうお, 赤みそ	ごま油, 三温糖	にんにく, 長ねぎ	30.2 g
		キャベツのこぶ和え	昆布	三温糖	キャベツ	14.3 g
		いかと野菜のスープ	いか, ベーコン	はるさめ, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, こまつな, 長ねぎ	
23木	○	味噌ラーメン	白みそ, 赤みそ, 豚肉	中華麺, こめサラダ油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん はくさい, 玉ねぎ, もやし	838 kcal
		棒ぎょうざ	豚ひき肉	餃子の皮, ごま油	長ねぎ, キャベツ, 干椎茸, しょうが にんにく, にら	39.2 g
		ほうれん草とコーンの ソテー		こめサラダ油	ほうれんそう, キャベツ, コーン	24.1 g
24金	○	キムたくごはん	ベーコン	米, 麦	たくあん, 白菜キムチ	725 kcal
		魚の南部焼き	もうかさめ	ごま, でんぷん		31.3 g
		沢煮わん	豚肉	でんぷん	にんじん, ごぼう, 筍, さやいんげん, 長ねぎ	22.4 g
27月	○	パエリア ※えび使用	えび, いか	米, オリーブ油, こめサラダ油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー マッシュルーム, 赤ピーマン	771 kcal
		野菜といんげん豆の トマト煮	鶏肉, 白いんげん豆	じゃがいも, こめ油, 小麦粉 バター	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, ほんしめじ にんにく, しょうが, セロリ, トマト	27.9 g
		オレンジ寒	粉寒天	三温糖	オレンジジュース	19.8 g
28火	○	ごはん		米		742 kcal
		白身魚の バーベキューソース	もうかさめ	こめサラダ油, 三温糖, でんぷん	生姜, にんにく, 長ねぎ, 玉ねぎ, レモン果汁	33.5 g
		もやしのごま酢和え	油揚げ	ごま, 三温糖	もやし, ピーマン	22.1 g
		豆腐入り肉団子スープ	鶏ひき肉, 豆腐	はるさめ, でんぷん	小松菜, にんじん, 長ねぎ, しょうが, 干椎茸	
29水	○	ツナトースト	ツナ	食パン, マヨネーズ	玉ねぎ	888 kcal
		かぶとじゃがいもの スープ煮	ベーコン, ウィンナー	こめサラダ油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, かぶ ほんしめじ, 小松菜	31.6 g
		ふくふく豆（ココア味）	いり大豆	三温糖, ピュアココア		32.2 g
30木	○	菜飯（ツァイファン）	豚肉	米, 麦, こめサラダ油	にんじん, たけのこ, 干椎茸, 青梗菜, 小松菜	754 kcal
		いかシューマイ	いか, 鶏ひき肉	焼売の皮, 三温糖, でんぷん	しょうが, 玉ねぎ, 干椎茸	30.9 g
		フォースープ	ポークハム	こめサラダ油 フォー（バトレフ）	にんじん, キャベツ, こまつな, 長ねぎ	17.0 g
31金	○	ごはん		米		737 kcal
		のりの佃煮	のり	三温糖		32.6 g
		かつおの南蛮づけ	かつお, いり大豆	でんぷん, 揚げ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ	15.8 g
		ぐる煮（高知）		さといも, こんにゃく さつまいも, でんぷん	ごぼう, だいこん, にんじん, にんにく ほんしめじ, さやいんげん	

*材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

*****献立メモ【5月は給食で「四国めぐり」】*****

1日(水)徳島：「もぐもぐかみなり丼」は、揚げた大豆・れんこん・さつまいも・しらすを、甘辛味のタレにからめご飯にのせます。

2日(木)香川：香川では「うどん」のことを「ぴっぴ」と呼ぶそうです。うどんを油で揚げたおやつが「揚げぴっぴ」。

20日(月)愛媛：「せんざんき」の名前の由来のひとつに、中国語で骨なし鶏肉の揚げ物を表すチンザーチからきているという説があります。

31日(金)高知：たくさんの種類の野菜を集めて作る「ぐる煮」。根菜類をたっぷり入れて、体の調子が整う野菜の煮物をつくります。

