

令和8年度



5月の献立表

田無第三中学校

日	牛乳	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	○	中華おこわ	豚肉	米,もち米,油,三温糖,ごま油	干し椎茸,たけのこ,にんじん	765 kcal
		さば文化干し	さば文化干し			38.5 g
		即席漬け			キャベツ,きゅうり	26.6 g
		ワンタンスープ	鶏肉,かまぼこ	でんぷん,ウエーブワンタン,ごま油	しょうが,小松菜,にんじん,白菜,長ねぎ	
7 木	○	あんかけ焼きそば ※ほたて貝使用	豚肉,ほたて貝	中華麺,油,でんぷん	しょうが,にんじん,玉ねぎ,白菜 干椎茸,もやし,小松菜	843 kcal
		ポテトと豆の春巻き	大豆,ツナ	春巻きの皮,じゃがいも,油	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	37.8 g
		そらまめ			そらまめ	22.7 g
8 金	○	ゆかりごはん		米	ゆかり	684 kcal
		魚の味噌マヨ焼き	鮭,白みそ	油	玉ねぎ,えのきたけ,干し椎茸	34.9 g
		大根ときゅうりの和え物		三温糖,ごま油	だいこん,きゅうり	17.9 g
		吉野汁	鶏肉,豆腐,なると	でんぷん	にんじん,たけのこ,長ねぎ,こまつな	
11 月	○	豚キムチ丼	豚肉	米,麦,油,三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,白菜キムチ,にんじん 玉ねぎ,たけのこ,もやし	789 kcal
		大学芋 ※ゴマ使用		さつま芋,油,三温糖,はちみつ,ごま		24.7 g
		白菜中華スープ	鶏肉,豆腐	ごま油	にんじん,はくさい,長ねぎ,干し椎茸	22.3 g
12 火	○	ごはん		米		734 kcal
		生揚げと豚肉のうま煮	生揚げ,豚肉	油,三温糖,でんぷん,ごま油	生姜,長葱,玉葱,白菜,干椎茸,にんじん	30.0 g
		荳わかめのナムル	くきわかめ	三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんにく	25.2 g
13 水	○	春野菜のガーリックスパゲッティ ※ほたて貝使用	豚肉,ベーコン,ほたて貝	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,キャベツ,小松菜,たけのこ エリンギ,マッシュルーム	718 kcal
		バジルポテト		じゃがいも,オリーブ油	にんにく	34.8 g
		ABCスープ	豚肉,ひよこまめ	油,マカロニ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん トマト,キャベツ	19.4 g
14 木	○	わかめごはん	炊き込みわかめ	米		779 kcal
		初鯉の揚げ煮	かつお	でんぷん,油,三温糖	しょうが	35.5 g
		和風サラダ		油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	22.4 g
		さつま汁	鶏肉,豆腐,白みそ	さつまいも,油	だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	
15 金	○	ツナドッグ	まぐろ缶詰(油漬)	食パン(脱脂粉乳含む)	玉ねぎ,きゅうり	698 kcal
		ボルシチ	豚肉	油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,セロリ,にんじん キャベツ,ビート,トマト	30.1 g
		えだまめサラダ		三温糖,油	コーン,にんじん,キャベツ,えだまめ	26.5 g
18 月	○	大豆ひじきごはん	ひじき,鶏肉,油揚げ,大豆	米,もち米,油,三温糖	にんじん	768 kcal
		魚の香味焼き ※ゴマ使用	さば,赤みそ	ごま,焼き油	しょうが,にんにく,長ねぎ	29.5 g
		キャベツとコーンのサラダ		こめサラダ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン	31.7 g
		若竹汁	わかめ	じゃがいも	たけのこ,長ねぎ,えのきたけ	
19 火	○	ココア揚げパン		コッペパン(脱脂粉乳含む) 油,ピュアココア,三温糖		735 kcal
		豆腐のスープ煮 ※ほたて貝使用	押し豆腐,鶏肉,ほたて貝	油,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,かぶ,チンゲン菜	31.7 g
		れんこんサラダ	ポークハム,白みそ	三温糖	れんこん,きゅうり	28.5 g
20 水	○	ごはん		米		759 kcal
		うま塩肉じゃが	豚肉	じゃがいも,糸こんにゃく,油 三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ	25.9 g
		ひじきとツナのサラダ	干ひじき,まぐろ缶詰(油漬)	三温糖,オリーブ油,ごま油	キャベツ,にんじん	19.0 g
		清見オレンジ			清見オレンジ	
21 木	○	みそカツ丼	鶏肉,赤みそ	米,小麦粉,パン粉,油,三温糖		778 kcal
		梅肉和え		三温糖	大根,キャベツ,胡瓜,にんじん,練り梅	28.4 g
		のっぺい汁		じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	にんじん,だいこん,干椎茸,こまつな	23.1 g
22 金	○	ごぼうピラフ		米,油,三温糖	玉ねぎ,マッシュルーム,ごぼう にんじん,えだまめ	775 kcal
		鶏肉のレモン煮	鶏もも肉	でんぷん,油,三温糖	レモン果汁	26.9 g
		かぶとキャベツのスープ			かぶ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ	30.2 g
25 月	○	肉うどん	削り節,豚肉,油揚げ	うどん,油	生姜,長葱,にんじん,大根,小松菜,干椎茸	725 kcal
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆,かえり煮干し	でんぷん,さつまいも,油,三温糖		34.7 g
		大根サラダ	のり	ごま油,油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	27.2 g
26 火	○	ドライカレーライス	豚ひき肉	米,油,三温糖,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,ほうれんそう しょうが,にんにく	746 kcal
		ハーブチキンサラダ	鶏ささ身	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	30.5 g
		サイダーゼリー	粉寒天,粉ゼラチン	上白糖	みかん缶	19.1 g
27 水	○	ハニートースト		食パン(脱脂粉乳含む) マーガリン,グラニュー糖,はちみつ		758 kcal
		白菜団子スープ	豚ひき肉	でんぷん,ごま油	しょうが,長葱,白菜,玉ねぎ,にんじん 小松菜,干椎茸	26.2 g
		満点サラダ ※ゴマ使用	大豆,ひじき	油,三温糖,ごま	キャベツ,だいこん,にんじん	33.0 g
28 木	○	ガーリックライス	ベーコン	米,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん	684 kcal
		魚のコーンソース焼き	鮭		クリームコーン缶,ホールコーン,玉葱 パセリ	32.5 g
		野菜スープ	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,こまつな	20.7 g
29 金	○	ビビンバ丼 ※大豆もやし使用	豚ひき肉	米,油,三温糖,ごま油,でんぷん	長葱,生姜,にんにく,だいずもやし 小松菜,にんじん	704 kcal
		こんにゃくサラダ	わかめ	糸こんにゃく,ごま油,三温糖	コーン,キャベツ	27.4 g
		トックスープ	鶏肉	トック,でんぷん,ごま油	にんじん,だいこん,長ねぎ,水菜,干し椎茸	15.0 g
30 土		運動会 給食はありません。お弁当を持参してください。				

※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。