

5月の献立表

令和4年度



田無第三中学校

日	曜	主食	牛乳	果物デザート	主菜・副菜・汁物	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
2	月	やこめ			きびなごの唐揚げ 味噌けんちん汁	牛乳・大豆・きびなご・鶏肉・豆腐・味噌	米・もち米・でん粉・油・こんにゃく・芋	人参・干し椎茸・さやえんどう・しょうが・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜	701Kcal 31.4g
6	金	ご飯		春色ゼリー	豚キムチ 茎わかめの中華スープ	牛乳・豚肉・豆腐・茎わかめ・寒天・乳酸菌飲料	米・油・砂糖・でん粉・ごま・ごま油・いちごジャム	にんにく・しょうが・白菜キムチ・白菜・玉ねぎ・にら・長ねぎ・もしや・人参・小松菜・いちごジャム	722Kcal 28.4g
7	土	土曜授業日（お弁当をお持ちください）							
9	月	麦ご飯			シーフードカレー 大根スープ	牛乳・えび・いか・豚肉	米・麦・小麦粉・油・バター	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・しょうが・大根・人参・長ねぎ・小松菜	729Kcal 26.9g
10	火	ココア揚げパン			スパニッシュオムレツ コンソメスープ	牛乳・ポークハム・卵・ベーコン	コッペパン・油・砂糖・じゃが芋・バター・オリーブ油	玉ねぎ・キャベツ・人参・エリンギ・セロリ	796Kcal 32.2g
11	水	午前授業（給食なし）							
12	木	ピースご飯			蟹のさらさ揚げ 具だくさん汁	牛乳・鶏・豚肉・豆腐・わかめ	米・でん粉・油・こんにゃく・じゃが芋	グリンピース・しょうが・人参・ごぼう・大根・長ねぎ	700Kcal 35.6g
13	金	ジャージャー麺		杏仁豆腐		牛乳・味噌・豚肉・大豆・調理用牛乳・寒天	中華麺・ごま油・砂糖・でん粉・ごま	もしや・きゅうり・しょうが・にんにく・長ねぎ・干し椎茸・だけのこ・人参・みかん缶・ハイン缶	796Kcal 31.0g
16	月	桜えびご飯			じゃが芋と生揚げの味噌煮 切干大根の和え物	牛乳・桜えび・鰯節・豚肉・生揚げ・味噌	米・じゃが芋・砂糖・油・こんにゃく・ごま	小松菜・ごぼう・人参・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・切干大根・えのきだけ	735Kcal 28.0g
17	火	まぜまぜビビンバ			ししゃものごま衣揚げ ミョック	牛乳・豚肉・大豆・卵・しじやも・わかめ	米・麦・砂糖・油・ごま油・ごま・小麦粉	しょうが・にんにく・もしや・人参・ほうれん草・せんまい・唐辛子・長ねぎ・えのきだけ	754Kcal 31.6g
18	水	スパゲティ ナポリタン		オレンジ スフレ	スティックサラダ	牛乳・ベーコン・生クリーミー・クリームチーズ・粉チーズ・卵	スパゲティ・油・パン粉・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・大根・きゅうり・みかん果汁・みかん缶	758Kcal 24.7g
19	木	わかめご飯			いかと豆のかりん揚げ 野菜の旨煮	牛乳・わかめ・ちりめんじゃこ・いか・大豆・鶏肉	米・麦・でん粉・油・じゃが芋・砂糖・こんにゃく	しょうが・人参・大根・だけのこ・干し椎茸・さやいんげん	712Kcal 31.4g
20	金	フィッシュ バーガー	マッシュカット		キャロットポタージュ フレンチサラダ	ほき・卵・調理用牛乳・生クリーム・乳酸菌飲料	丸パン・小麦粉・パン粉・じゃが芋・バター・油・砂糖	玉ねぎ・人参・レタス・キャベツ・きゅうり	715Kcal 32.6g
23	月	メキシカンライス			オニオンスープ グリーンサラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン	アルファ化米・油・ひよこ豆・砂糖・クルトン	玉ねぎ・人参・ホールコーン・さやいんげん・キャベツ・アスパラガス・きゅうり	707Kcal 23.1g
24	火	玄米ご飯			豆腐ステーキおろしポン酢 新じゃが芋のそぼろ煮	牛乳・豆腐・豚肉・生揚げ	米・玄米・じゃが芋・油・こんにゃく・砂糖・でん粉	大根・すだち果汁・人参・だけのこ・さやいんげん	733Kcal 28.1g
25	水	豚骨ラーメン			ツナの春巻き	牛乳・焼き豚・豆乳・ツナ	中華麺・油・春巻きの皮・ごま油・春雨・でん粉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・もしや・長ねぎ・小松菜・干し椎茸	779Kcal 30.5g
26	木	パリパリご飯			魚の南部焼き さつき汁	牛乳・もうかさめ・鶏肉・豆腐・味噌	米・麦・ごま油・ごま・でん粉	たくあん・だけのこ・ごぼう・空豆	721Kcal 36.3g
27	金	パエリア		オレンジ ゼリー	白いんげん豆のトマト煮	牛乳・えび・いか・鶏肉・アガー	米・オリーブ油・バター・油・白いんげん豆・じゃが芋・小麦粉・砂糖	にんにく・マッシュルーム・ブロッコリー・ピーマン・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・しょうが・ゼロリ・トマト缶・オレンジ果汁	725Kcal 27.6g
28	土	運動会（お弁当をお持ちください）							
30	月	振替休業日							
31	火	運動会予備日（お弁当をお持ちください）							

※材料の都合により献立を変更することがあります。