



# 5月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和3年度(2021年度)

| ひとこと     | 日  | 曜日 | 主食              | 牛乳 | 副食                                      | あかの食品                       | きの食品                         | みどりの食品                    | エネルギー | たんぱく質 | しじつ  | えんぶん | かていで |
|----------|----|----|-----------------|----|---|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|-------|-------|------|------|------|
|          |    |    |                 |    |   | ちやにく、ほねをつくる                 | ねつや力のもとになる                   | 体のちようしをととのえる              | kcal  | g     | g    | g    | おぎなう |
|          | 6  | 木  | むぎ<br>麦ごはん      | ○  | マーボーどんの具 ツナ餃子 小松菜とコーンの和え物               | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>とうふ、ツナ、みそ    | こめ、むぎ、ぎょうざかわ<br>マヨネーズ(たまごなし) | こまつな、もやし、にら<br>たまねぎ、にんじん  | 857   | 31.5  | 27.9 | 2.6  | いも類  |
| 旬の<br>食材 | 7  | 金  | グリーンピースごはん      | ○  | 鮭の西京焼き ピリ辛ごま和え<br>新じゃがいものそぼろ煮 フィッシュビーンズ | ぎゅうにゅう、さけ、みそ<br>ぶたにく、とりにく   | こめ、じゃがいも、ごま<br>さとう、あぶら、しらたき  | たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース、こまつな | 826   | 38.7  | 21.5 | 3.1  | 乳製品  |
|          | 10 | 月  | ごはん             | ○  | ハッシュド・ポーク 豆サラダ ヨーグルト                    | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>だいず、なまクリーム   | こめ、むぎ、バター<br>こむぎこ、さとう        | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、コーン     | 982   | 32.1  | 36.0 | 2.3  | いも類  |
|          | 11 | 火  | ごはん             | ○  | ししゃもの南部焼き チーズ入り納豆和え 肉豆腐                 | ぎゅうにゅう、ししゃも<br>チーズ、なっとう、とうふ | こめ、じゃがいも、さとう<br>しらたき、ごま      | はくさい、ながねぎ<br>にんじん、ほうれんそう  | 755   | 33.2  | 20.2 | 2.1  | くだもの |
| 旬の<br>食材 | 12 | 水  | セサミトースト         | ○  | アスパラとキャベツのソテー インド煮 一口アセロラゼリー            | ぎゅうにゅう、ウインナー<br>うずらたまご、ぶたにく | パン、さとう、ごま<br>バター、じゃがいも       | たまねぎ、にんじん<br>アスパラガス、キャベツ  | 786   | 28.2  | 35.4 | 2.9  | 豆類   |
|          | 13 | 木  | ひじきごはん          | ○  | 豆腐ナゲット 五色和え じゃがいもと玉葱のみそ汁                | ぎゅうにゅう、とうふ<br>とりにく、ハム、みそ    | こめ、じゃがいも、さとう<br>ごま、あぶら       | にんじん、たけのこ<br>たまねぎ、きゅうり    | 782   | 31.9  | 25.6 | 3.5  | 小魚   |
|          | 14 | 金  | 五穀わかめごはん        | ○  | 赤魚の香味焼き たけのこきんぴら<br>さつまいもと青菜ののっぺい汁 チーズ  | ぎゅうにゅう、あかうお<br>ぶたにく、さつまあげ   | こめ、さつまいも、ごま<br>さとう、ごまあぶら     | たけのこ、ながねぎ<br>だいこん、こまつな    | 798   | 34.8  | 22.7 | 3.4  | くだもの |
|          | 17 | 月  | ごはん             | ○  | いわしのかば焼き 磯香和え 豚汁                        | ぎゅうにゅう、いわし<br>ぶたにく、のり、とうふ   | こめ、あぶら、でんぶん<br>さとう、さといも、こめこ  | こまつな、にんじん<br>たまねぎ、ごぼう     | 819   | 32.4  | 26.1 | 2.5  | たまご  |
|          | 18 | 火  | ごはん             | ○  | 家常豆腐 もやしとささみのナムル たらこポテト                 | ぎゅうにゅう、なまあげ<br>ぶたにく、こなチーズ   | こめ、じゃがいも、さとう<br>ごま、ごまあぶら     | たまねぎ、もやし<br>コーン、にんじん、にら   | 826   | 34.5  | 25.3 | 2.8  | くだもの |
| 地場産      | 19 | 水  | ツナピラフ           | ○  | チキンの市川とまとソース 野菜と卵のスープ                   | ぎゅうにゅう、とりにく<br>たまご、ツナ、ベーコン  | こめ、でんぶん、あぶら<br>さとう           | トマト、たまねぎ、かぶ<br>にんじん、コーン   | 783   | 28.8  | 31.0 | 2.2  | 豆類   |
|          | 20 | 木  | けんちんうどん         | ○  | キャベツたっぷりお好み焼き 小松菜のごま酢和え タマゴプリン          | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>たまご、いか、あおのり  | うどん、こむぎこ、さとう<br>やまいも、さといも、ごま | こまつな、もやし<br>だいこん、キャベツ     | 822   | 40.2  | 26.3 | 2.7  | 小魚   |
|          | 21 | 金  | むぎ<br>麦ごはん      | ○  | ピビンバの具 春雨スープ お米でレモンマフィン                 | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>たまご、とりにく、みそ  | こめ、むぎ、ごま<br>はるさめ、こめこ、さとう     | はくさい、にんじん<br>ほうれんそう、もやし   | 809   | 29.1  | 23.4 | 2.8  | いも類  |
|          | 24 | 月  | ごはん             | ○  | かつおの揚げおろし煮 きゅうりの変わり漬け いり豆腐              | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>かつお、とうふ、かまぼこ | こめ、こめこ、でんぶん<br>あぶら、さとう       | キャベツ、たまねぎ<br>きゅうり、にんじん    | 799   | 37.3  | 22.7 | 2.2  | 海藻類  |
|          | 25 | 火  | こんぶ<br>昆布ごはん    | ○  | チーズ入り干草卵焼き 田舎汁 冷凍りんご                    | ぎゅうにゅう、たまご<br>こんぶ、とうふ、チーズ   | こめ、さといも、さとう<br>こんにゃく、くずこ     | きりぼしだいこん、ごぼう<br>たまねぎ、にんじん | 744   | 33.0  | 23.2 | 3.0  | 小魚   |
|          | 26 | 水  | こくとう<br>黒糖コッペパン | ○  | マカロニのクリーム煮 くきわかめツナサラダ マスカットゼリー          | ぎゅうにゅう、とりにく<br>ツナ、くきわかめ     | パン、こむぎこ、バター<br>じゃがいも、ごま      | たまねぎ、きゅうり<br>キャベツ、ブロッコリー  | 817   | 29.3  | 29.1 | 3.6  | 豆類   |
|          | 27 | 木  | ごはん             | ○  | さばのみそ煮 梅肉和え 五目煮                         | ぎゅうにゅう、さば、みそ<br>だいず、とりにく    | こめ、じゃがいも、ごま<br>さとう、こんにゃく     | きゅうり、にんじん<br>たけのこ、もやし     | 845   | 38.8  | 25.0 | 2.5  | 乳製品  |
|          | 28 | 金  | むぎ<br>麦ごはん      | ○  | かつどんの具 かまぼことわかめのサラダ 紅白ゼリー               | ぎゅうにゅう、ぶたにく<br>たまご、かまぼこ     | こめ、むぎ、パンこ<br>こむぎこ、あぶら、さとう    | たまねぎ、にんじん<br>きゅうり、コーン     | 943   | 34.4  | 27.9 | 2.1  | いも類  |

★食材の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

栄養量の基準値

830 34.0 25.0 2.5

5月の  
5月の平均値

823 33.4 26.4 2.7

5月の  
おすすめ

グリーンピース

19日(水)は市川市でとれたトマトを使ったトマトソースを作ります!地元でとれたトマトを味わってみましょう。