5月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和4年度(2022年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品 ちやにく、ほねをつくる	きの食品 ねつやカのもとになる	みどりの食品 体のちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	かていでおぎなう
行事食	2	月	中華おこわ	○	ししゃものパリパリ揚げ ナムル 中華風コーンスープ 柏もち	ぎゅうにゅう、ししゃも たまご、ハム、やきぶた	こめ、もちごめ、あぶら はるまきのかわ、さとう	ほうれんそう、もやし たけのこ、にんじん	788	30.2	25.8	2.9	いも類
	6	金	ごはん	○	さばのみそ煮 梅肉和え 田舎汁	ぎゅうにゅう、さば、みそ かまぼこ、とうふ	こめ、さといも、ごま こんにゃく、くずこ	きゅうり、にんじん もやし、きりぼしだいこん	742	32.3	20.1	2.9	たまご
	9	月	麦ごはん	○	生揚げの和風カレーどんの具 おかかコーン和え 小豆入りおから抹茶ケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、たまご	こめ、むぎ、バター こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン	981	31.5	32.9	2.4	海藻類
郷土料理	10	火	鶏飯	○	手作りさつま揚げ ピリ辛ごま和え 米粉の豆乳プリンタルト	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、たら、とうにゅう	こめ、でんぷん、あぶら さとう、ごま、もちむぎ	にんじん、ごぼう たまねぎ、こまつな	772	29.3	24.4	2.7	いも類
	11	水	キムチうどん	○	いかとにらのチヂミ ツナと切干大根のサラダ フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう、いか ぶたにく、ツナ、たまご	うどん、こむぎこ、ごま さとう、でんぷん、こめこ	たまねぎ、にんじん きりぼしだいこん、にら	857	33.5	29.7	3.7	小魚
	12	木	麦ごはん	○	マーボーどんの具 ツナ餃子 中華風酢の物	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ツナ、わかめ	こめ、むぎ、ぎょうざかわ マヨネーズ(たまごなし)	きゅうり、ながねぎ、にら たまねぎ、にんじん	872	32.5	28.0	2.2	たまご
旬の食材	13	金	グリンピースごはん	○	しいらの変わり照り焼き からし和え 新じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう、しいら ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう こむぎこ、しらたき	たまねぎ、にんじん グリンピース、こまつな	781	36.3	17.9	2.9	乳製品
	16	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 ぶたにく、のり、とうふ	こめ、あぶら、でんぷん さとう、さといも、こめこ	こまつな、にんじん たまねぎ、ごぼう	818	32.4	26.0	2.5	くだもの
	17	火	五穀わかめごはん	○	赤魚の香味焼き たけのこきんぴら 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 ぶたにく、さつまあげ	こめ、さつまいも、さとう ごまあぶら、ごま	たけのこ、にんじん こまつな、だいこん	788	34.6	22.5	3.3	小魚
旬の食材	18	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、ぶたにく うずらたまご、ベーコン	パン、さとう、バター じゃがいも、ごま	アスパラガス、セロリー にんじん、キャベツ	788	28.1	35.6	2.9	豆類
	19	木	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 ぶたにく、たらこ、こなチーズ	こめ、さとう、でんぷん じゃがいも、ごま	こまつな、もやし、にら たまねぎ、にんじん	813	33.6	24.6	2.7	くだもの
	20	金	昆布ごはん	○	チーズ入り千草卵焼き 南瓜入り八宝みそ汁 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、たまご、みそ	こめ、あぶら、さとう こんにゃく	かぼちゃ、キャベツ にんじん、たまねぎ	833	36.9	28.9	2.9	いも類
	23	月	ごはん	○	うずら卵とチキンのカレー いかのコロコロサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく うずらたまご、いか	こめ、じゃがいも、バター こむぎこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	892	30.0	26.2	2.6	海藻類
	24	火	和風ツナごはん	○	かつおの揚げおろし煮 キャベツと生揚げのみそ汁 国産レモンの豆乳ムース	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつお、なまあげ、ツナ	こめ、こめこ、でんぷん あぶら、さとう	たけのこ、にんじん だいこん、キャベツ	798	39.5	26.6	2.2	いも類
	25	水	麦ごはん	○	豚肉と焼き豆腐のすき焼きどんの具 小松菜のごま酢和え メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、わかめ	こめ、むぎ、さとう ごま	たまねぎ、ながねぎ にんじん、こまつな	791	30.8	24.5	1.9	きのこ
みんながんばれ	26	木	ごはん	○	みそカツ(ささみ) のり酢和え 紅白汁	ぎゅうにゅう、とりにく みそ、ツナ、ささみ	こめ、あぶら、しらたま パンこ、さといも、さとう	キャベツ、もやし こまつな、はくさい	887	40.6	21.7	3.2	豆類
	31	火	麦ごはん	○	中華どんの具 青のりポテトビーンズ 冷凍りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、いか	こめ、むぎ、じゃがいも でんぷん、あぶら	はくさい、にんじん たまねぎ、たけのこ	825	29.9	24.1	2.0	乳製品

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	えんぶん	5月のおすすめ
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5未満	グリンピース
5月の平均値	825	33.1	25.9	2.7	

★ 27日(金)、30日(月)は給食がありませんので、お弁当を持参してください。よろしくお願いいたします ★