



令和6年 5月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる						旬の食材(5月) 市川とまと グリーンピース
			主な食品		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	麦ごはん 生揚げの和風カレーどんの具 磯香和え 小豆入りおから抹茶ケーキ 牛乳	豚肉 生揚げ のり おから 卵 小豆 牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 澱粉 小豆粉 米粉 砂糖 粉糖	なたね油 バター なたね油	エネルギー 930 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 小魚	
7	火	ごはん 鶏肉のレモン醤油 チーズ入り納豆和え じゃがいもと玉葱のみそ汁 牛乳	鶏肉 納豆 味噌 わかめ 牛乳	ほうれん草	レモン もやし えのき茸 玉ねぎ 白菜	米 澱粉 米粉 じゃが芋	なたね油 エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う たまご		
8	水	スパゲティ 揚げなすと市川とまとの ミートソース 小松菜とこんにゃくのサラダ バナナ 牛乳	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	人参 市川とまと 人参 小松菜	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース なす コーン きゅうり バナナ	スパゲッティ 砂糖 澱粉 こんにゃく 砂糖 砂糖	なたね油 バター なたね油 ごま	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 海藻類	
9	木	麦ごはん マーボーどんの具 ツナ餃子 中華風酢の物 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 ツナ 醤油 しょうが しょうゆ 牛乳	人参 なら 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ マヨネーズ(たまごなし) なたね油 玉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま油 ごま	エネルギー 847 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う くだもの	
10	金	グリーンピースごはん カレイの変わり照り焼き からし和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	かれい 豚肉 牛乳	小松菜 人参	コーン もやし 玉ねぎ 枝豆	米 もち米 小麦粉 ざらめ 澱粉 じゃが芋 しらす 砂糖	ごま油 なたね油	エネルギー 697 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.1 g 家庭で補う 豆類	
13	月	ごはん キーマカレー かまぼことわかめのサラダ 牛乳	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 いんげん豆 大豆 かまぼこ 牛乳	人参 トマト ビーマン 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー エリンギ りんご きゅうり コーン	米 小麦粉 砂糖 砂糖	バター なたね油 なたね油	エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う いも類	
14	火	ごはん さばのみそだれ焼き たけのこきんぴら さつまいもと青菜ののっぺい汁 牛乳	さば 味噌 豚肉 さつまいも 油揚げ 牛乳	人参 小松菜	生姜 筍 生姜 枝豆 大根 しめじ	米 砂糖 澱粉 こんにゃく 砂糖 さつまいも こんにゃく 澱粉	ごま油 ごま	エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 乳製品	
15	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 牛乳	ベーコン 牛乳	人参 人参	キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ グリンピース	コッペパン 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	ごま バター なたね油 なたね油	エネルギー 769 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う きのこ	
16	木	和風ツナごはん かつおの梅香揚げ キャベツと生揚げのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナ かつお 豚肉 生揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	人参 人参	筍 しいたけ 枝豆 生姜 梅 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 なたね油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う たまご	
17	金	ごはん 家常豆腐 もやしとささみのナムル 青のりポテト 牛乳	豚肉 生揚げ 鶏肉 青のり 牛乳	人参 なら 小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ コーン もやし	米 砂糖 澱粉 砂糖 じゃが芋	なたね油 ごま油 ごま なたね油 ごま油	エネルギー 733 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う くだもの	

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主に体の組織をつくる						旬の食材(5月) アスパラガス いんげん
			主な食品		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20	月	麦ごはん 豆腐チゲどんの具 もやしとわかめの中華和え 牛乳	豆腐 うずら卵 豚肉 わかめ 寒天 牛乳	人参 小松菜 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	米 麦 澱粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま なたね油 ごま油	エネルギー 700 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 乳製品	
21	火	メキシカンライス ししゃものパン粉焼き ポテトと卵のスープ 豆乳プリン 牛乳	豚肉 卵 豚肉 ベーコン 豆腐 豆乳 牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく コーン 玉ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 澱粉 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ(たまごなし)	エネルギー 710 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う 海藻類	
22	水	五穀わかめごはん たらゆず香揚げ おかかコーンとえ もやしの具だくさんみそ汁 牛乳	わかめごはんの素 たら かつお節 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 人参 小松菜	生姜 ゆず コーン もやし もやし 玉ねぎ	米 五穀米 米粉 澱粉 砂糖	なたね油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う たまご	
23	木	ツナコーントースト ポークビーンズ はちみつレモンサイダーポーチ 牛乳	ツナ 大豆 ベーコン 豚肉 粉チーズ 生クリーム 寒天 牛乳	人参 トマト ホール缶 トマト 人参	玉ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	食パン じゃが芋 砂糖 白玉 サイダー 砂糖	マヨネーズ(たまごなし) なたね油 バター	エネルギー 884 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う 小魚	
24	金	ごはん みそカツ(ささみ) ツナと小松菜の磯香和え 紅白汁 牛乳	ささみ 味噌 ツナ 鶏肉 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 白菜 しいたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 849 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う くだもの	
28	火	きのこピラフ スペイン風オムレツ 豚肉と野菜のスープ 冷凍りんご 牛乳	ベーコン 卵 豚肉 牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ りんご	米 じゃが芋 砂糖	なたね油 バター なたね油	エネルギー 694 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う 豆類	
29	水	ごはん いかのピリカラ揚げ みそドレッシングサラダ あぶたま煮 牛乳	いか 味噌 豚肉 油揚げ 卵 牛乳	人参 人参 みつば	生姜 長ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ	米 澱粉 米粉 砂糖 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 822 kcal たんぱく質 41.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 乳製品	
30	木	じゃこ入り菜めし 生揚げの生姜醤油焼き ごまきゅうり 南瓜入り八宝みそ汁 牛乳	生揚げ 牛乳	人参 南瓜 人参 小松菜	菜めしの素 生姜 きゅうり キャベツ 切干大根	米 砂糖 ごま ごま	ごま ごま油 ごま なたね油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う きのこ	
31	金	洋風いもごはん あじの南蛮漬け いんげんのごま和え 大根のそぼろ汁 牛乳	ベーコン あじ 鶏肉 牛乳	いんげん 人参 小松菜	長ねぎ もやし 大根	米 さつまいも 澱粉 米粉 砂糖 砂糖	なたね油 ごま なたね油	エネルギー 700 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う たまご	

◎ 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。
◎ 10日は北方小2年生がさやむきをした「グリーンピースごはん」です。旬の味を味わってみましょう。

エネルギー	770 kcal
たんぱく質	32.8 g
脂質	25.9 g
食塩相当量	2.7 g