

令和7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		主な食品						旬の食材(5月) 市川とまと グリーンピース
		主に体の組織をつくる		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群	2群	
1	木	ごはん								エネルギー 929 kcal
		生揚げの和風カレーどんの具	豚肉 生揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	澱粉	なたね油	たんぱく質 31.8 g	脂質 34.1 g
		磯香和え			人参 小松菜	もやし			食塩相当量 2.5 g	家庭で補う 小魚
		小豆入りおから抹茶ケーキ	おから 卵				小豆粉 米粉 砂糖	バター なたね油		
2	金	中華おこわ	焼き豚 ぼたて		人参	筋しいたけ グリンピース	もち米 米 砂糖	なたね油 ごま油	エネルギー 730 kcal	
		ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも			春巻きの皮 小麦粉	なたね油	たんぱく質 29.6 g	
		中華風コーンスープ	ベーコン 豚肉 卵		人参 ほうれん草	えのき茸 玉ねぎ	澱粉	なたね油 ごま油	脂質 21.9 g	
		柏もち(こしあん)				柏もち			食塩相当量 2.8 g	
7	水	ごはん							エネルギー 806 kcal	
		鶏肉のレモン醤油	鶏肉			レモン	澱粉 米粉	なたね油	たんぱく質 34.0 g	
		チーズ入り納豆和え	納豆	チーズ	ほうれん草	もやし えのき茸			脂質 27.6 g	
		じゃがいもと玉葱のみそ汁	味噌	わかめ		玉ねぎ 白菜	じゃが芋		食塩相当量 2.5 g	
8	木	ごはん							エネルギー 853 kcal	
		マーボーどんの具	豚肉 豆腐 味噌		人参 にはら	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 33.0 g	
		ツナ餃子	ツナ			玉ねぎ	ぎょうざの皮 小麦粉		脂質 31.2 g	
		中華風酢の物	しらす わかめ	人参	きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		食塩相当量 2.4 g	
9	金	グリーンピースごはん			グリーンピース	米 もち米			エネルギー 737 kcal	
		はまちの変わり照り焼き	はまち			小麦粉 ざらめ 澱粉	ごま油	たんぱく質 31.9 g		
		からし和え			小松菜	コーン もやし			脂質 23.0 g	
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉	人参	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 しらす 砂糖	なたね油		食塩相当量 2.7 g	
12	月	ごはん							エネルギー 785 kcal	
		キーマカレー	豚肉 ひよこ豆	スキムミルク	人参 トマトホール 卵 ビーン	生姜 にんにく 玉ねぎ	小麦粉 砂糖	バター なたね油	たんぱく質 27.7 g	
		かまぼことわかめのサラダ	かまぼこ	わかめ	人参	セロリ エリンギ りんご	砂糖	なたね油	脂質 26.2 g	
		牛乳		牛乳		きゅうり コーン			食塩相当量 2.3 g	
13	火	ごはん							エネルギー 756 kcal	
		さばのみそだれ焼き	さば 味噌			生姜	砂糖 澱粉		たんぱく質 32.0 g	
		たけのこきんぴら	豚肉 さつま揚げ		人参	筍 生姜 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	脂質 25.9 g	
		さつまいもと青菜のっぺい汁	油揚げ		人参 小松菜	大根 しめじ	さつま芋 こんにやく 澱粉		食塩相当量 2.6 g	
14	水	八丈フルーツレモントースト			フルーツレモン	食パン 砂糖	バター		エネルギー 811 kcal	
		アスパラとキャベツのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ コーン		なたね油	たんぱく質 30.8 g	
		インド煮	豚肉 さつま揚げ		人参	セロリ 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	脂質 37.2 g	
		チーズ		チーズ					食塩相当量 3.1 g	
15	木	和風ツナごはん	ツナ		人参	筋しいたけ 枝豆	米 砂糖		エネルギー 762 kcal	
		かつおの梅香揚げ	かつお			生姜 梅	澱粉 小麦粉	なたね油	たんぱく質 41.3 g	
		キャベツと生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ 味噌		人参	玉ねぎ キャベツ			脂質 25.4 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 2.7 g	
16	金	ごはん							エネルギー 734 kcal	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ		人参 にはら	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 31.2 g	
		もやしとささみのナムル	ささみ		小松菜 人参	コーン もやし	砂糖	ごま なたね油 ごま油	脂質 22.6 g	
		青のりポテト		青のり			じゃが芋		食塩相当量 2.1 g	

日	曜日	こんだて		主な食品						旬の食材(5月) アスパラガス いんげん
		主に体の組織をつくる		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群	2群	
19	月	ごはん								エネルギー 708 kcal
		豆腐チゲどんの具	豆腐 うずら 豚肉		人参 小松菜	白菜 キムチ にんにく 生姜 白葱	澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 29.2 g	
		ちくわと市川とまとの中華サラダ	ちくわ		市川とまと					脂質 23.9 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.4 g	
20	火	ごはん							エネルギー 822 kcal	
		江戸前ぼらのピリカラ揚げ	ぼら				生姜 長ねぎ りんご	澱粉 米粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 40.5 g
		みそドレッシングサラダ	味噌	わかめ	人参		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質 27.1 g
		あぶたま煮	豚肉 油揚げ 卵		人参 みつば		玉ねぎ しいたけ	砂糖		食塩相当量 2.3 g
21	水	ツナコーントースト	ツナ	青のり					エネルギー 878 kcal	
		ポークピーズ	大豆 ベーコン 豚肉	粉チーズ 生クリーム	入道 トマトホール 雷 下	コーン 玉ねぎ	食パン	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ(卵なし)	たんぱく質 31.9 g
		はちみつレモンサイダーポンテ					みかん 雷 黄桃 雷	白玉 サイダー	なたね油 バター	脂質 31.0 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g	
22	木	ごはん							エネルギー 840 kcal	
		みそカツ(ささみ)	ささみ 味噌				マヨネーズ(卵なし) なたね油	小麦粉 パン粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	たんぱく質 38.2 g
		ツナと小松菜の磯香和え	ツナ	のり	人参 小松菜		キャベツ もやし		脂質 22.4 g	
		紅白汁	鶏肉		人参 小松菜		大根 白菜 しいたけ	さといも 白玉	食塩相当量 2.9 g	
23	金	ごはん							エネルギー 918 kcal	
		豚肉と焼き豆腐のすき焼きどんの具	豚肉 豆腐		人参		長ねぎ 白菜	しらたき 砂糖	なたね油	たんぱく質 38.1 g
		メルルーサのから揚げ	メルルーサ				生姜	澱粉 米粉		脂質 26.8 g
		フルーツゼリー和え					パン 雷 黄桃 雷	砂糖	食塩相当量 2.1 g	
27	火	きのこピラフ	ベーコン						エネルギー 660 kcal	
		スペイン風オムレツ	卵	チーズ	人参 いんげん		玉ねぎ マッシュルーム	米	なたね油 バター	たんぱく質 29.1 g
		豚肉と野菜のスープ	豚肉		人参 小松菜		玉ねぎ	じゃが芋	食塩相当量 3.2 g	
		牛乳		牛乳			キャベツ		家庭で補う くだもの	
28	水	ごはん							エネルギー 771 kcal	
		ひじき入り和風ハンバーグ	豚肉 豆腐 豆腐 おから	ひじき	こねぎ		玉ねぎ えのき茸 大根	パン粉	なたね油	たんぱく質 36.2 g
		もやしの南蛮和え			人参 小松菜		もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 25.1 g
		南瓜入り八宝みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		南瓜 人参 小松菜		キャベツ 切干大根		食塩相当量 2.5 g	
29	木	揚げなすと市川とまとのミートベンネ	豚肉 大豆	粉チーズ	人参 市川とまと				エネルギー 709 kcal	
		小松菜とこんにやくのサラダ			人参 小松菜		にんにく 生姜 セロリ	ペンネリガーテ	なたね油 バター	たんぱく質 29.8 g
		パンキンケーキ	卵		南瓜		コーン きゅうり	こんにやく 砂糖	なたね油 ごま	脂質 26.7 g
		牛乳		牛乳				ホットケーキミックス 砂糖 砂糖	バター	食塩相当量 2.3 g
30	金	洋風いもごはん	ベーコン						エネルギー 691 kcal	
		あじのみそドレッシング	あじ 味噌		人参		コーン	米 さつま芋		たんぱく質 30.9 g
		いんげんのごま和え			人参 いんげん		もやし	澱粉 米粉 砂糖	なたね油	脂質 22.1 g
		大根のそぼろ汁	鶏肉		人参 小松菜		大根	こんにやく 澱粉	なたね油	食塩相当量 3.3 g

◎ 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。
 ◎ 9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	784 kcal
たんぱく質	33.0 g
脂質	26.5 g
食塩相当量	2.6 g