

# 令和8年 5月 給食予定献立表

# 市川市立第三中学校

日	曜日	献立 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						
			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	金	中華おこわ	焼き豚 かいばしら		人参	たけのこしいたけ グリンピース	もち米 米 砂糖	なたね油 ごま油	エネルギー 725 kcal
		ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも			春巻きの皮 小麦粉	油	たんぱく質 32.0 g
		端午の節句汁	豆腐 鶏 蒲鉾 混合節	昆布	人参 小松菜	白菜			脂質 22.7 g
		プチたい焼き					プチたい焼き		食塩相当量 2.9 g
		牛乳		牛乳					
7	木	麦ごはん				米 麦		エネルギー 789 kcal	
		鶏肉のレモン醤油	鶏		レモン	澱粉 米粉	油	たんぱく質 33.0 g	
		納豆和え	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 小松菜 人参	もやし 長ねぎ	砂糖		脂質 26.9 g
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	混合節 味噌	わかめ 昆布		玉ねぎ 白菜	じゃが芋		食塩相当量 3.0 g
		牛乳		牛乳					
8	金	ごはん(強化米入り)				米 強化米		エネルギー 706 kcal	
		カレーの変わり照り焼き	かれい			小麦粉 ざらめ 澱粉	ごま油	たんぱく質 32.4 g	
		からし和え			小松菜	コーン もやし			脂質 16.3 g
		じゃがいものそぼろ煮	豚 混合節		人参	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 しらす 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.3 g
		一口りんごゼリー					ひとちりんごゼリー		
				牛乳		牛乳			
11	月	麦ごはん				米 麦		エネルギー 843 kcal	
		八宝菜	豚 生揚げ		人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ	澱粉	なたね油	たんぱく質 28.3 g
		磯香和え		のり	人参 小松菜	もやし			脂質 24.3 g
		あずき抹茶ケーキ	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 甘納豆	バター	食塩相当量 2.1 g
		牛乳		牛乳					
12	火	ごはん				米		エネルギー 710 kcal	
		鶏肉と大豆のドライカレー	鶏 大豆		人参 ビーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー		なたね油	たんぱく質 30.8 g
		荳わかめツナサラダ	ツナ	荳わかめ	人参	キャベツ きゅうり もやし コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 19.0 g
		チーズ		チーズ					食塩相当量 2.7 g
		牛乳		牛乳					
13	水	八丈フルーツレモントースト				レモンジャム	食パン	バター	エネルギー 766 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 28.7 g
		インド煮	豚 さつまいも 揚げ小麦粉 とうもろこし		人参	セロリー 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	脂質 34.5 g
				牛乳		牛乳			食塩相当量 2.8 g
14	木	ごはん(強化米入り)				米 強化米		エネルギー 710 kcal	
		いかのピリカラ揚げ	いか			生姜 長ねぎ りんご	澱粉 米粉 砂糖	油	たんぱく質 29.4 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 23.9 g
		けんちん汁	鶏 豆腐 油揚げ 混合節	昆布	人参 小松菜	大根 ごぼう しいたけ	里芋 こんにやく	ごま油	食塩相当量 2.4 g
		牛乳		牛乳					
15	金	ツナピラフ	ツナ		人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米 強化米	なたね油	エネルギー 705 kcal
		ほうれん草チーズオムレツ	ハム 卵	チーズ	ほうれん草	玉ねぎ		バター	たんぱく質 32.0 g
		ABCスープ	鶏		人参 チンゲン菜	キャベツ	マカロニ じゃが芋		脂質 24.8 g
		一口ぶどうゼリー							食塩相当量 2.8 g
		牛乳		牛乳					
18	月	麦ごはん				米 麦		エネルギー 708 kcal	
		ねぎ塩豚だんの具	豚		人参 こねぎ	長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ レモン	澱粉	ごま油	たんぱく質 27.3 g
		バリバリひじきサラダ	かつお節	ひじき	人参	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	脂質 20.6 g
		ミルクケーキ(コーヒー)					ミルクケーキ(コーヒー)液体		食塩相当量 2.1 g
		牛乳		牛乳					

日	曜日	献立 主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						
			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	
19	火	五穀わかめごはん		わかめごはんの具					エネルギー 712 kcal
		たらのゆず香揚げ	たら			生姜 ゆず			たんぱく質 35.0 g
		おかかコーンとえ	かつお節		小松菜 人参	コーン もやし			脂質 22.3 g
		もやしの具だくさんみそ汁	豚 生揚げ かつお節 味噌	昆布	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ	こんにやく		食塩相当量 2.8 g
		牛乳		牛乳					
20	水	ツナコントースト	ツナ	青のり			コーン 玉ねぎ	食パン	エネルギー 878 kcal
		ポークビーンズ	だいたい ベーコン 豚	チーズ エキクリーム	人参 トマトホール トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	なたね油 バター	たんぱく質 31.9 g
		はちみつレモンサイダーポンチ		寒天		みかん バイリン 賞味	白玉 サイダー		脂質 31.0 g
				牛乳		牛乳			食塩相当量 2.5 g
21	木	ごはん				米 強化米		エネルギー 714 kcal	
		家常豆腐	豚 生揚げ		人参 たら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ たけのこ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 30.9 g
		もやしとささみのナムル	鶏		小松菜 人参	コーン もやし	砂糖	ごま なたね油 ごま油	脂質 22.5 g
		青のりポテト		青のり			じゃが芋		食塩相当量 2.1 g
		牛乳		牛乳					
和食の日		ごはん(強化米入り)				米 強化米		エネルギー 734 kcal	
22	金	さばのみそだれ焼き	鯖 味噌			生薑	砂糖 澱粉		たんぱく質 31.5 g
		たけのこきんぴら	豚 さつまいも		人参	たけのこ 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 混合節	昆布	人参 小松菜	大根 しめじ	さつまいも こんにやく 蕪粉		食塩相当量 2.7 g
				牛乳		牛乳			
26	火	麦ごはん				米 麦		エネルギー 848 kcal	
		マーボーどんの具	豚 豆腐 味噌		人参 たら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 33.2 g
		ツナ餃子	ツナ			玉ねぎ	ぎょうざの皮 小麦粉	エッグケアマヨネーズ 油	脂質 31.1 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 2.7 g
		牛乳		牛乳					
27	水	揚げなすと市川とまとのミートパン	豚 大豆	チーズ		人参 いか かわらぼうし トマト フォーレスト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム なす	ペンネパスタ	エネルギー 708 kcal
		小松菜とこんにやくのサラダ			人参 小松菜	コーン きゅうり	こんにやく 砂糖	なたね油 ごま	たんぱく質 29.8 g
		パンキンケーキ	卵		南瓜		ホットケーキミックス 砂糖 澱粉	バター	脂質 26.7 g
				牛乳		牛乳			食塩相当量 2.3 g
28	木	ごはん(強化米入り)				米 強化米		エネルギー 793 kcal	
		豚肉のかりんとう揚げ	豚			生姜	澱粉 砂糖	油	たんぱく質 38.4 g
		しらす和え		しらす		小松菜	もやし	ごま	脂質 29.3 g
		大根と生揚げのそぼろ煮	生揚げ 鶏 かつお節		人参	大根 玉ねぎ ごぼう しめじ 枝豆	砂糖 澱粉		食塩相当量 2.2 g
		牛乳		牛乳					
29	金	ごはん(強化米入り)				米 強化米		エネルギー 806 kcal	
		キムチどんの具	豚 味噌		人参 たら	白髪ネギ 玉ねぎ にんにく 生姜 切干大根 もやし	しらたき 澱粉	ごま油	たんぱく質 32.5 g
		メルルーサのから揚げ	メルルーサ			生薑	澱粉 米粉	油	脂質 18.2 g
		フルーツゼリー和え		寒天		バイリン みかん 賞味	砂糖		食塩相当量 2.5 g
		牛乳		牛乳					

♥ 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(金)の「じゃがいものそぼろに」は、北方2年生がさやむきしたグリンピースが入ります！旬を味わってみましょう。

♥ 給食当番はきちんと白衣・マスク・帽子をかぶりましょう。

栄養価の5月平均値	
エネルギー	756 kcal
たんぱく質	31.6 g
脂質	24.7 g
食塩相当量	2.5 g

**市川市教育委員会より**

市川市は「健康寿命日本一」の街を目指しており、子どもたちの健やかな成長と将来の健康づくりを大切にしています。その一環として、学校給食では「和食育」を推進し、各学校で「和食の日」を設け、伝統的な和食の良さや栄養バランスの大切さを学ぶ機会を提供しています。和食は季節の食材を生かし、野菜や肉・魚等をバランスよく摂れる食文化です。子どもたちが正しい食習慣を身につけ、将来にわたって健康で元気に過ごせる力を育むことをめざします。

★22日(金)の給食は、和食の日献立です。食材本来の味やうまみを感じながら、いただきます！

**令和8年度 食育講演会**

今日から変える！食べない子が変わる魔法の言葉

「うちの子ぜんぜん食べなくて・・・」。そんな悩み、食べない子専門のカウンセラーが、小食、偏食を解決し楽しく食生活を送れるようアドバイスします。食べない子が楽しく食べられるようになるヒントが学べます。

日程 5月23日(土)  
午後1時～2時30分(受付:12時30分～)

講師 山口 健太氏  
〒270-0292 千葉県市川市八幡4-2-1 市川市立第三中学校

会場 全日警ホール(八幡市民会館)  
市川市八幡4-2-1 京総交通バス八幡駅徒歩7分

※問い合わせ: 市川市保健センター健康支援課 047-316-1036

参加を希望される方は、  
こちらからお申し込み  
ください。