



5月献立表



日 曜	献 立	おもな材料			エネルギー たんぱく質	献立の紹介
		血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品		
1 月	チリドッグ 米粉のクリームシチュー もやしのカレー風味 清見オレンジ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ポークハム	パン 油 砂糖 じゃが芋 米粉 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム アロカリ もやし きゅうり 清見オレンジ	788kcal 31.5g	<p>2日(火) こどもの日祝献立 給食ではちらし寿司とよもぎと白玉の二色だんごを作りお祝いします。</p> <p>12日(金) ビスキュイパン ビスキュイパンは、三中でも人気のパンの一つです。クッキー生地を丸パンの上のせて焼き作ります。</p> <p>25日(木) アスパラのクリームスパゲティ 季節の野菜アスパラガスを入れたスパゲティです。アスパラは大田区友好都市東御市の直送野菜を使います。おいしい野菜を味わいながらいただきます。</p> <p>★お知らせ★ 22(月)～25(木) 1年生は、移動教室のため、給食はありません。</p> <p>25日(木) PTA主催の給食試食会が行われます。詳細はPTA発行のおたよりをご覧ください。</p> <p>リクエスト&質問 給食室へリクエストや質問は、献立表下欄「給食室へリクエスト&質問」に記入し、担任の先生を通して提出をお願いします。</p>
2 火	ちらし寿司 魚の照焼 すまし汁 二色だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵めかじき かまぼこ (卵不使用) きな粉	米 麦 砂糖 白玉もちよもぎもち 油	人参 大根 干し椎茸 かんぴょう ねぎ 小松菜	747 36.3	
8 月	ごはん 青菜とたまごのスープ 豆腐の中華煮 キャロットゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 粉寒天	米 麦 でん粉 油	にんじん 玉葱 干し椎茸 白菜 たらこ アスパラ 菜の花 ジューズ	796 33.3	
9 火	きんぴらごはん 吉野汁 おひたし 魚のみそマヨネーズ焼き メロン	牛乳 豚肉 めばる 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 油 ごま マヨネーズ (卵不使用) 砂糖 でん粉	人参 ごぼう 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 大根 たけのこ ねぎ こんにゃく	780 33.9	
10 水	キムチラーメン ツナ揚げぎょうざ ナタデココ入りポンチ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	中華麺 油 砂糖 ごま マヨネーズ (卵不使用) 餃子の皮	人参 白菜 もやし たらこ 玉ねぎ キャベツ パイン 缶詰 味噌 かつお かつお かつお	789 32.5	
11 木	ごはん 和風おろしハンバーグ 煮びたし みそ汁 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 卵 豆腐 わかめ 油揚げ	米 麦 パン粉 砂糖 油	人参 玉葱 大根 キャベツ 小松菜 えのき ねぎ 清見オレンジ	834 34.5	
12 金	ビスキュイパン ポルシチ パリパリサラダ	牛乳 卵 豚肉 生クリーム	パン アーモンド バター 小麦粉 砂糖 じゃが芋 卵黄 皮 油	人参 せり 玉葱 キャベツ マッシュルーム じゃが芋	752 26.8	
15 月	カレーうどん 青のりビーンズポテト 大根サラダ	牛乳 鶏肉 竹輪 大豆 かに風味かまぼこ	うどん じゃが芋 油 でん粉 砂糖 マヨネーズ (卵不使用) ごま	にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 きゅうり 干し椎茸 葱	742 27.0	
16 火	ごはん ゆかりふりかけ 甘酢和え 鶏肉と野菜のみそ煮 オレンジ	牛乳 豚肉	米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま 油 こんにゃく 厚揚げ	人参 さやいんげん もやし きゅうり かつお かつお かつお	818 29.8	
17 水	ミルクパン スペイン風オムレツ 野菜とウィンナーのソテー コーンクリームスープ	牛乳 豚肉 卵 ウィンナー コシ 豆乳 チーズ	パン 油 バター じゃが芋 コーン チーズ	玉ねぎ さやいんげん トマト 人参 もやし キャベツ ビーツ コーン パセリ	740 32.5	
18 木	ごはん 魚のピリ辛焼き ごま和え みそけんちん汁 りんご	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく 油	人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ りんご	813 34.4	
19 金	チキンライス ししゃもフライ ふわふわたまごスープ メロン	牛乳 鶏肉 ししゃも チーズ	米 麦 バター 油 パン粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム 菜の花 こんにゃく	742 28.7	
22 月	二色トースト 水菜のサラダ 肉ボールのトマトシチュー	牛乳 ミックスチーズ 卵 豚肉	パン マーガリン 砂糖 油 じゃが芋 パン粉 アーモンド 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ もやし 水菜	828 32.4	
23 火	和風カレー丼 ツナとわかめの和え物 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ わかめ ヨーグルト	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 油	人参 えのき 玉ねぎ 干し椎茸 ビーツ キャベツ きゅうり みかん 缶詰 もも 缶詰 パイン	782 26.4	
24 水	わかめご飯 魚の南蛮揚げ ナムル マロニースープ りんご	牛乳 わかめ 鶏肉 あじ	米 麦 ごま でん粉 小麦粉 油 砂糖 マロニースープ	ねぎ もやし 人参 小松菜 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ りんご	775 30.7	
25 木	アスパラのクリームスパゲティ 糸寒天サラダ 抹茶蒸しパン	牛乳 パン粉 鶏肉 豆乳 卵 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 バター 生クリーム 甘納豆	アスパラ 人参 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり 糸寒天	817 29.3	
26 金	豚肉のしぐれご飯 かきたま汁 豆腐ボールのあんかけ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 たらすり身 豆腐 卵 ひじき	米 麦 砂糖 ごま 油 でん粉	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 玉葱 みかん	799 29.1	
29 月	ピラフ 魚のピザ焼き キャベツとベーコンのスープ パイン	牛乳 鶏肉 ほき ミックスチーズ パン	米 麦 バター 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム さやいんげん ビーツ トマト パイン	742 33.7	
30 火	高野豆腐のそぼろ丼 芋だんご汁 切干大根のハリハリサラダ メロン	牛乳 鶏肉 ポークハム 高野豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 春雨	人参 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 白菜 切干大根 こんにゃく	760 30.2	
31 水	チンジャオロースー焼きそば わかめスープ 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま	人参 たけのこ 玉葱 ビーツ もやし ねぎ みかん 寒天	765 30.2	

*献立は都合により変更する場合があります。牛乳は毎日出ます。食材の産地は大森三中ホームページに掲載しています。