



5月 献立表



港区立三田中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 |
|-----|-----------------|---------|----------------|---------------------------|-----------------------------------|---|----------------|
| 2月 | 高菜チャーハン | | 豚肉,ちりめんじゃこ,鶏卵 | 精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油 | にんにく,長ねぎ,人参,高菜漬 | 醤油,塩,こしょう | 694 kcal |
| | タイピーエン | ○ | 豚肉 | 緑豆春雨,ごま油,でん粉 | しょうが,人参,白菜,きくらげ,チンゲンサイ | 鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油 | 27.6 g |
| | 抹茶ミルクゼリー | 八十八夜献立 | アガー,牛乳,生クリーム | 上白糖 | | 抹茶 | |
| 6金 | 中華ちまき | | 鶏肉 | ごま油,三温糖,もち米 | たけのこ,人参,干しいたけ | 酒,塩,オイスターソース,醤油,竹の皮 | 636 kcal |
| | 蒸し鶏のサラダ | ○ | 鶏肉 | ごま油,三温糖,白ごま | キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが | 醤油,酢 | 25.7 g |
| | 豆腐の中華スープ | 端午の節句献立 | 豆腐 | ごま油,でん粉 | しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ | 鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油 | |
| 9月 | きな粉揚げパン | | きな粉 | コッパパン,油,上白糖,グラニュー糖 | | | 778 kcal |
| | クリームシチュー | ○ | 鶏肉,牛乳 | 油,じゃが芋,薄力粉 | 玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが | 白ワイン,鶏がら,塩,こしょう | 30.9 g |
| | ツナのごまサラダ | | ツナ | 三温糖,油,ごま油,白ごま | きゅうり,人参,ブロッコリー,キャベツ,ホールコーン | 醤油,塩,酢 | |
| 10火 | ご飯 | | | 精白米 | | | 664 kcal |
| | さわらの味噌マヨ焼き | ○ | さわら,みそ | マヨネーズ(卵なし) | | 酒,塩,醤油 | 31.0 g |
| | もやしの磯和え | | のり | 三温糖 | 人参,小松菜,もやし | 醤油,みりん | |
| | 大根の味噌汁 | | 豆腐,わかめ,みそ | | 大根,長ねぎ | だし,削り節 | |
| 11水 | ハッシュドポーク | | 豚肉,豆乳 | 精白米,油,上白糖,薄力粉 | にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,トマトジュース | 赤ワイン,塩,こしょう,トマトケチャップ,デミグラスソース,トマトピューレ,ウスターソース,鶏がら | 794 kcal |
| | のり塩ポテトビーンズ | ○ | 大豆,のり | 油,じゃが芋,でん粉 | | 塩 | 29.9 g |
| | 冷凍ミカン | | | | みかん | | |
| 12木 | ご飯 | | | 精白米 | | | 741 kcal |
| | 赤魚の中華香味だれ | ○ | 赤魚 | 油,薄力粉,ごま油,三温糖,でん粉 | 長ねぎ,しょうが | 塩,酒,醤油,酢 | 32.9 g |
| | パンサンスー | | ハム | 緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま | キャベツ,きゅうり,人参 | 醤油,酢,からし(粉) | |
| | 卵の中華スープ | | 豆腐,鶏卵 | ごま油,でん粉 | しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ | 鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油 | |
| 13金 | ジャージャー麺 | | 豚肉,みそ | 油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま | にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり | 鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース | 681 kcal |
| | もやしのナムル | ○ | | ごま油,白ごま | 人参,小松菜,もやし | 塩,醤油 | 28.5 g |
| | りんご | | | | りんご | | |
| 16月 | 生姜ごはん | | | 精白米,上白糖 | しょうが | 酒,塩,醤油,だし昆布 | 766 kcal |
| | 初がつおの竜田揚げ | ○ | かつお | 油,でん粉 | しょうが | 醤油,酒 | 41.3 g |
| | じゃこサラダ | | ちりめんじゃこ | 油,三温糖 | ブロッコリー,キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ | 酢,塩,醤油 | |
| | 白菜の味噌汁 | | 豆腐,みそ | | 白菜,玉ねぎ,人参,小松菜 | だし,削り節 | |
| 17火 | チキンクリームライス | | 鶏肉,牛乳 | 精白米,米粒麦,油,薄力粉,バター,いんげん豆 | にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが | ターメリック(粉),白ワイン,鶏がら,塩,こしょう | 814 kcal |
| | バイクドポテト | ○ | ベーコン,チーズ | じゃが芋,油 | | 塩,こしょう | 30.6 g |
| | メロン | | | | メロン | | |
| 18水 | ナンピザ | | ベーコン,チーズ | ナン,オリーブ油 | トマト缶,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン | トマトピューレ,塩,こしょう,バジル,オレガノ(粉) | 625 kcal |
| | 彩りサラダ | ○ | | 油,三温糖 | キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ | 酢,塩,醤油,こしょう | 26.2 g |
| | マカロニスープ | | 鶏肉 | 油,じゃが芋,マカロニ | しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ | 鶏がら,塩,こしょう | |
| 19木 | ご飯 | | | 精白米 | | | 633 kcal |
| | イカのもろみ焼き | ○ | イカ | もろみみそ,三温糖,油 | しょうが | 醤油,みりん,酒 | 33.0 g |
| | ほうれん草のごま和え | | | 三温糖,白ごま | 人参,白菜,ほうれん草 | 醤油 | |
| | けんちん汁 | | 鶏肉,豆腐 | 油,こんにゃく | ごぼう,人参,大根,しいたけ,長ねぎ | だし昆布,だし,削り節,塩,醤油 | |
| 20金 | 三色丼 | | 鶏卵,鶏肉,のり | 精白米,油,上白糖,ごま油 | しょうが,小松菜 | こしょう,塩,酒,みりん,醤油 | 807 kcal |
| | 海藻サラダ | ○ | ひじき,わかめ,糸寒天 | 三温糖,油 | きゅうり,キャベツ,玉ねぎ | 醤油,塩,酢 | 37.7 g |
| | じゃが芋の味噌汁 | | 油揚げ,わかめ,みそ | じゃが芋 | 玉ねぎ | だし,削り節 | |
| | きなこ豆 | | 大豆,きな粉 | 上白糖 | | | |
| 23月 | ガバオライス | | 鶏肉,豚肉,大豆 | 精白米,米粒麦,油,上白糖 | にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,バジル | 酒,ナンプラー,オイスターソース,塩,醤油,みりん | 750 kcal |
| | フォアのスープ | ○ | 鶏肉 | 米粉めん | しょうが,もやし,きくらげ,こねぎ,チンゲンサイ | 鶏がら,酒,塩,こしょう,薄口醤油 | 31.5 g |
| | バナナ | | | | バナナ | | |
| 24火 | わかめご飯 | | わかめ,ごはんの素 | 精白米,白ごま | | | 682 kcal |
| | 巣ごもり卵 | ○ | 鶏卵,ベーコン,鶏肉 | 油,じゃが芋 | キャベツ,人参,ピーマン | 塩,こしょう,醤油,酒 | 27.2 g |
| | ごぼうサラダ | | | 油,三温糖,白ごま,ごま油 | ごぼう,人参,もやし,きゅうり | 醤油,酢,塩 | |
| | 豆腐のすまし汁 | | 豆腐,わかめ | | えのき,玉ねぎ | だし昆布,だし,削り節,塩,醤油 | |
| 25水 | 回鍋肉丼 | | 豚肉,大豆,生揚げ,みそ | 精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,白ごま,でん粉 | にんにく,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,エリンギ,もやし | テンメンジャン,トウバンジャン,酒,塩,醤油,こしょう | 853 kcal |
| | ワンタンスープ | ○ | 鶏肉 | ワンタン皮,ごま油 | しょうが,人参,白菜,長ねぎ,玉ねぎ | 鶏がら,塩,こしょう,醤油 | 31.9 g |
| | スイートポテト | | 生クリーム,牛乳 | さつま芋,バター,上白糖 | | みりん | |
| 26木 | 魚介のトマトソーススパゲッティ | | ツナ,あさり,いか | オリーブ油,スパゲッティ | にんにく,玉ねぎ,人参,トマトジュース,トマト缶 | 赤ワイン,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油 | 836 kcal |
| | ハムサラダ | ○ | ハム | 油,上白糖 | キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン | 酢,塩,こしょう,醤油,からし(粉) | 34.6 g |
| | 紅茶ケーキ | | 鶏卵,牛乳 | 上白糖,薄力粉,バター | | ベーキングパウダー,紅茶 | |
| 27金 | ご飯 | | | 精白米 | | | 664 kcal |
| | きびなごの南蛮漬 | ○ | きびなご | 油,でん粉,三温糖 | しょうが,玉ねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン | 酒,醤油,酢 | 25.3 g |
| | 千草和え | | | 上白糖 | キャベツ,ほうれん草,人参,もやし | みりん,醤油 | |
| | かき玉汁 | | 豆腐,わかめ,鶏卵 | でん粉 | 白菜,人参,長ねぎ | だし昆布,だし,削り節,塩,醤油 | |
| 28土 | ドライカレー | | 鶏肉,大豆 | 精白米,米粒麦,油,薄力粉 | にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト缶 | ターメリック(粉),赤ワイン,カレー粉,塩,こしょう,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース | 606 kcal |
| | ポテトのフレンチサラダ | シヨア | | じゃが芋,油 | 人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ | 酢,醤油,塩,こしょう,バジル | 22.3 g |
| | フルーツポンチ | | | 上白糖 | バナナ,みかん缶,黄桃缶 | サイダー | |
| 31火 | ご飯 | | | 精白米 | | | 692 kcal |
| | ホキのフライ | ○ | ホキ | 油,薄力粉,パン粉 | | 塩,酒,中濃ソース | 30.5 g |
| | 白菜のおかか和え | | 糸削り節 | | 白菜,小松菜,人参 | みりん,醤油 | |
| | えのきのすまし汁 | | 豆腐,わかめ | | 人参,大根,えのき,長ねぎ | だし昆布,だし,削り節,塩,醤油 | |

◎行事や食材購入、天候の都合等により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。
 ◎3年生は、修学旅行の振替休日のため、5月2日(月)の給食はありません。