5月給食予定献立表

今月も学区内の農家さんが作った
清瀬産の野菜を給食で使います。

にんじん　ほうれん草　他

清瀬第三中学校

5月2日（月）八十八夜
5月10日（火）イギリス料理
5月27日（金）運動会応援メニュー

・献立は都合により変更する事があります。・食材は全て加熱しています。
・ドレッシングは、別配食の形をとります。

曜日	月	火	水	木	金
献立名	2　786kcal・29.0ｇ　19.9ｇ・2.9ｇ よもぎ団子　はたはた から揚げ　おかかあえ　山菜おこわ　すまし汁	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6　853kcal・25.6ｇ　22.4ｇ・2.5ｇ フルーツヨーグルト　カレーライス　海草サラダ
赤	牛乳,油揚げ,はたはた,おかか,木綿豆腐,きな粉				牛乳,豚肉,粉チーズ,レンズ豆,海藻ミックス,プレーンヨーグルト
黄	精白米,もち米,でんぷん,揚げ油,あられふ,白玉粉,上新粉,上白糖				精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,ごま油,上白糖
緑	ぜんまい,わらび,にんじん,干ししいたけ,しょうが,キャベツ,だいこん,こまつな,よもぎ粉				しょうが,にんにく,しめじ,玉ねぎ,にんじん,トマトケチャップ,キャベツ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶
献立名	9　852kcal・31.0ｇ　34.0ｇ・3.0ｇ 杏仁かん　ごま麻婆丼　卵スープ	10　850kcal・32.3ｇ　31.2ｇ・2.7ｇ スコーン　バンズパン　フィッシュ＆チップス　野菜スープ	11　834kcal・35.3ｇ　29.8ｇ・2.3ｇ ごまあえ　鯖のみそマヨネーズ焼き　ごはん　けんちん汁	12　760kcal・26.7ｇ　25.6ｇ・2.6ｇ ビーンズサラダ　チキンライス　コーンスープ	13　811kcal・33.0ｇ　27.5ｇ・2.8ｇ 新じゃが丸ごと揚げ　あんかけ焼きそば　春雨サラダ
赤	牛乳,木綿豆腐,豚肉,鶏肉,赤みそ,わかめ,たまご,うずら卵,粉寒天,生クリーム	牛乳,たら,ベーコン	牛乳,さわら,白みそ,油揚げ,木綿豆腐	牛乳,鶏肉,青大豆,大豆,ベーコン,たまご	牛乳,豚肉,えび,うずら卵
黄	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,白すりごま	無塩過巻パン,薄力粉,じゃがいも,揚げ油,サラダ油,上白糖,有塩バター,チップチョコレート	精白米,卵不使用マヨネーズ,サラダ油,白すりごま,上白糖,さといも,こんにゃく	精白米,精麦,有塩バター,サラダ油,上白糖,でんぷん	蒸し中華めん,サラダ油,上白糖,ごま油,でんぷん,新じゃが,揚げ油,はるさめ,白いりごま
緑	しょうが,にんにく,ねぎ,干ししいたけ,にら,みかん缶	トマトケチャップ,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,キャベツ,こまつな	玉ねぎ,万能ねぎ,こまつな,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,グリンピース,トマトケチャップ,キャベツ,きゅうり,クリームコーン,ホールコーン,パセリ	にんじん,玉ねぎ,はくさい,きくらげ,にんにく,しょうが,チンゲン菜,だいこん,こまつな
献立名	16　861kcal・33.2ｇ　33.9ｇ・2.6ｇ プレーンオムレツ　カレーピラフ　シーフードチャウダー	17　743kcal・30.3ｇ　21.4ｇ・2.2ｇ ツナあえ　いかの更紗揚げ　ごはん　田舎汁	18　872kcal・35.5ｇ　34.2ｇ・2.8ｇ セサミケーキ　スパゲッティペスカトーレ　アーモンド入り	19　748kcal・30.3ｇ　24.3ｇ・3.0ｇ 和風サラダ　二色丼（そぼろ・野菜）　にらたま汁	20　755kcal・33.5ｇ　19.3ｇ・2.4ｇ おひたし　鯖の味噌煮　ごはん　のっぺい汁
赤	牛乳,鶏肉,たまご,えび,ベーコン,生クリーム	牛乳,いか,オイルツナ,木綿豆腐,赤みそ	牛乳,えび,粉チーズ,たまご,生クリーム	牛乳,鶏肉,凍り豆腐細切り,大豆,きざみのり,わかめ,赤みそ,白みそ,たまご	牛乳,さば,白みそ,豚肉,焼き竹輪
黄	精白米,精麦,有塩バター,サラダ油,三温糖,じゃがいも,薄力粉	精白米,でんぷん,揚げ油,サラダ油,上白糖,こんにゃく,じゃがいも	スパゲティ,サラダ油,アーモンド,上白糖,薄力粉,白すりごま,有塩バター,白いりごま	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,白いりごま,でんぷん	精白米,三温糖,白いりごま,上白糖,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく,でんぷん
緑	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,トマトピューレ,トマトケチャップ,にんじん	しょうが,こまつな,にんじん,キャベツ,だいこん,ごぼう,ねぎ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,トマトケチャップ,パプリカ粉,キャベツ,きゅうり	しょうが,ほうれんそう,だいこん,キャベツ,にら	しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん,ごぼう,ねぎ,干ししいたけ
献立名	23　876kcal・22.3ｇ　33.9ｇ・1.7ｇ オレンジかん　バターライス　ホワイトソースかけ　フレンチサラダ	24　757kcal・29.2ｇ　23.9ｇ・3.1ｇ ししゃも　油淋鶏ソースかけ　キムチチャーハン　中華スープ	25　772kcal・28.6ｇ　25.4ｇ・2.2ｇ 糸寒天サラダ　鶏肉の照り焼き　ごはん　具だくさんみそ汁	26　847kcal・32.7ｇ　44.1ｇ・2.3ｇ ごぼうサラダ　ツナコーンチーズトースト　チリコンカン	27　838kcal・31.9ｇ　23.0ｇ・2.5ｇ 冷凍みかん　ソース勝つ丼　みそ汁
赤	牛乳,鶏肉,ベーコン,生クリーム,粉寒天	牛乳,豚肉,ししゃも,鶏肉	牛乳,鶏肉皮付き,糸寒天,油揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,オイルツナ,ピザチーズ,豚肉,金時豆,大豆,レンズまめ	牛乳,豚肉,たまご,木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ
黄	精白米,精麦,有塩バター,サラダ油,薄力粉,上白糖	精白米,ごま油,白いりごま,でんぷん,揚げ油,上白糖,サラダ油,はるさめ	精白米,白いりごま,白すりごま,ごま油,上白糖,じゃがいも,サラダ油	無塩食パン,卵不使用マヨネーズ,白いりごま,サラダ油,上白糖,薄力粉	精白米,薄力粉,パン粉(乾燥、生),揚げ油,上白糖
緑	にんにく,エリンギ,しめじ,玉ねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり,みかん果汁,みかん缶	キムチ漬け,ねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,にら	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,ごぼう	ホールコーン,ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ,にんにく,玉ねぎ,セロリ,トマトケチャップ,トマトピューレ,パプリカ粉	キャベツ,ねぎ,冷凍みかん
献立名	30 28日（土）運動会の振替休日の為お休みです。	31　768kcal・27.0ｇ　17.7ｇ・2.5ｇ 冷凍みかん　肉じゃが　ごはん　みそ汁	日付　エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g)　脂質(g)・食塩相当量(g) ～食器を大切に！～ 皿 ￥1,610　小皿 ￥900　丼 ￥2,300　碗 ￥1,210		
赤		牛乳,豚肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	血や肉になる		
黄		精白米,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	熱や力の元になる		
緑		玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,冷凍みかん	体の調子を整える		