



# 5月給食予定献立表



5月 2日(月) 端午の節句メニュー  
 5月 8日(月) 八十八夜メニュー  
 5月19日(金) 郷土料理 高知県メニュー  
 5月26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。

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

曜日	月	火	水	木	金
献立名	1	2	3	4	5
	820kcal・25.9g 28.5g・2.5g	841kcal・31.6g 23.6g・2.9g			
	バインケーキ スパゲッティ アラビアータ アーモンドサラダ	端午の節句メニュー サワーかん ししゃもの油淋鶏ソース 中華おこわ ピーフンスープ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
赤	牛乳,ベーコン,粉チーズ,卵,ヨーグルト	牛乳,焼き豚,ししゃも,豚肉,豆腐,うすら卵,乳酸菌飲料,粉寒天			
黄	スパゲティ,サラダ油,上白糖,アーモンド,小麦粉	精白米,もち米,ごま油,上白糖,でん粉,サラダ油,ビーフン			
緑	にんにく,しょうが,セロリー,人参,玉葱,しめじ,トマトピューレ,ホールトマト缶,キャベツ,きゅうり,バイン缶	干し椎茸,たけのこ,人参,葱,しょうが,にんにく,チンゲン菜			
献立名	8	9	10	11	12
	789kcal・27.1g 26.3g・2.9g	790kcal・37.7g 36.3g・3.0g	786kcal・25.5g 17.0g・2.0g	803kcal・32.0g 28.1g・2.8g	794kcal・26.0g 21.4g・2.3g
	ハキム夜メニュー 抹茶あずきケーキ かきたまうどん ごぼうサラダ	ホキのピザ風焼き イタリアンスープ きなこごま揚げパン	白玉フルーツポンチ 高野豆腐ごはん 具だくさんみそ汁	新じゃが丸ごと揚げ あんかけ焼きそば 青菜とツナの和え物	カフェオレゼリー スパイシー トマトライス ビーンズサラダ
赤	牛乳,鶏肉,かまぼこ,卵,生クリーム	牛乳,きな粉,ホキ,ベーコン,ピザチーズ,粉チーズ,卵	牛乳,豚肉,高野豆腐,わかめ,油揚げ,みそ	牛乳,豚肉,むきえび,いか,かまぼこ,うすら卵,ツナ	牛乳,豚肉,大豆,粉寒天,ゼラチン
黄	うどん,サラダ油,でん粉,白ごま,上白糖,バター,小麦粉,甘納豆	コッパン,白ごま,上白糖,サラダ油,パン粉	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,じゃがいも,白玉もち	蒸し中華めん,サラダ油,上白糖,ごま油,でん粉,新じゃが	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,コーン,スターチ
緑	人参,葱,干し椎茸,小松菜,ごぼう,きゅうり,キャベツ	玉葱,トマトケチャップ,ピーマン,人参,コーン,小松菜	干し椎茸,人参,キャベツ,葱,みかん缶,バイン缶,りんご缶	人参,玉葱,白菜,にんにく,しょうが,チンゲン菜,ほうれん草,もやし,キャベツ	にんにく,玉葱,人参,トマト,ホールトマト缶,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり
献立名	15	16	17	18	19
	766kcal・27.1g 16.9g・2.2g	813kcal・25.7g 36.24g・2.4g	838kcal・34.8g 20.4g・2.7g	813kcal・37.5g 25.4g・3.0g	749kcal・37.7g 19.6g・2.7g
	ごまあえ さばの塩こうじ焼き ごまわかめごはん 豚汁	清見オレンジ サウピカンサラダ ポトフ はちみつセサミトースト	オレンジかん おろし豚丼 呉汁	ミックスフルーツ 中華丼 わかめの中華サラダ	郷土料理～高知県～ ひじきの磯煮 きびなこのから揚げ かつおめし みそ汁
赤	牛乳,炊き込みわかめ,さば,豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,鶏肉,ウィンナー	牛乳,豚肉,大豆,油揚げ,みそ,粉寒天	牛乳,豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,うすら卵,わかめ	牛乳,かつお,きびなご,干ひじき,大豆,油揚げ,みそ
黄	精白米,白ごま,ごま油,上白糖,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	無塩食パン,バター,上白糖,はちみつ,白ごま,じゃがいも,ごま油,サラダ油	精白米,精麦,ごま油,サラダ油,上白糖,白ごま,でん粉,じゃがいも	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,ごま油,でん粉,白ごま	精白米,三温糖,でん粉,糸こんにゃく,じゃがいも,サラダ油
緑	葱,小松菜,もやし,人参,大根,ごぼう	キャベツ,にんじん,コーン,玉葱,セロリー,清見オレンジ	にんにく,玉葱,にんじん,もやし,万能ねぎ,大根,青しそ菜,ごぼう,葱,みかんジュース,みかん缶	しょうが,にんにく,人参,玉葱,たけのこ,白菜,干し椎茸,チンゲン菜,キャベツ,きゅうり,みかん缶,バイン缶,りんご缶	しょうが,人参,いんげん,キャベツ,小松菜
献立名	22	23	24	25	26
	828kcal・34.2g 30.9g・2.6g	797kcal・33.2g 35.6g・2.0g	845kcal・32.6g 26.9g・2.7g	767kcal・37.8g 22.5g・2.6g	892kcal・29.9g 27.6g・2.3g
	チーズ貝玉焼き 杏仁かん キムチチャーハン 参鶏湯スープ チリピーンズドッグ シーフードチャウダー	揚げワンタンのサラダ チリピーンズドッグ シーフードチャウダー	フルーツヨーグルト 麻婆丼 しめじと卵のスープ	磯あえ さわらのみそチーズ焼き 麦ご飯 青菜のふりかけ けんちん汁	運動会応援献立 勝っ!カレー 海藻サラダ
赤	牛乳,豚肉,卵,粉チーズ,鶏肉,粉寒天,生クリーム	牛乳,大豆,豚ひき肉,むきえび,いか,ベーコン	牛乳,豆腐,豚ひき肉,みそ,鶏肉,卵,うすら卵,ヨーグルト	牛乳,ちりめんじゃこ,おかか,さわら,みそ,ピザチーズ,きざみのり,油揚げ,豆腐	牛乳,豚肉,レンズまめ,豚肉,卵,海藻ミックス
黄	精白米,ごま油,白ごま,上白糖	無塩コッパン,サラダ油,薄力粉,じゃがいも,バター,生ワンタン皮,上白糖	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油	精白米,精麦,白ごま,上白糖,サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	精白米,精麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,ごま油,上白糖
緑	キムチ漬,葱,人参,ピーマン,にんにく,エリンギ,しめじ,しょうが,みかん缶	しょうが,にんにく,玉葱,人参,キャベツ,トマトピューレ,パセリ,きゅうり,コーン	しょうが,にんにく,ねぎ,干し椎茸,たけのこ,ら,チンゲン菜,しめじ,みかん缶,バイン缶,りんご缶	小松菜,青しそ菜,ほうれん草,キャベツ,人参,えのき,大根,ごぼう,ねぎ	しょうが,にんにく,玉葱,人参,キャベツ,きゅうり
献立名	29	30	31	日付	
		845kcal・33.8g 34.2g・2.3g	746kcal・31.1g 24.4g・3.0g	エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	
	27日(土) 運動会の 振替休日の為 お休みです。	清見オレンジ ポイルキャベツ ポークシチュー イカフライサンド	アーモンドあえ さばのレモン焼き ゆかりごはん 田舎汁	～食器を大切に!～ 皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210	
赤	牛乳,いか,豚肉,卵	牛乳,さば,生揚げ,みそ		血や肉になる	
黄	無塩コッパン,小麦粉,パン粉,サラダ油,じゃがいも,バター,三温糖	精白米,白ごま,バター,サラダ油,アーモンド,上白糖,こんにゃく,じゃがいも		熱や力の元になる	
緑	トマトケチャップ,キャベツ,人参,玉葱,しょうが,にんにく,しめじ,トマトピューレ,パセリ,清見オレンジ	ゆかり粉,レモン,キャベツ,小松菜,大根,人参,ごぼう,ねぎ		体の調子を整える	

