



5月給食予定献立表



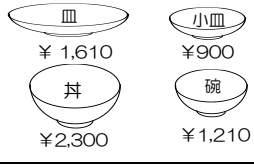
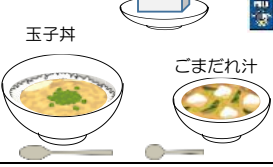
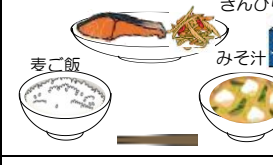
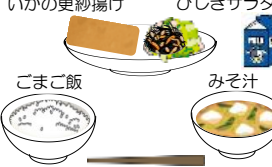
5月1日(月) 八十八夜
5月19日(月) 食育の日～和食献立～地産地消
5月21日(月) 郷土料理～高知県
5月30日(金) 運動会応援メニュー

・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。



清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！ 		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！～  血や肉になる 熱や力の元になる 体の調子を整える	1 823kcal・29.0g 33.9g・2.6g ハナハ夜メニュー 抹茶あずきケーキ けんちんうどん わかめ和え 	2 821kcal・33.0g 27.1g・2.4g ヨーグルトかん 玉子丼 ごまだれ汁 
赤					
黄					
緑	がんばれー！！ 				
献立名	5 こどもの日 	6 振替休日	7 747kcal・34.7g 26.9g・2.7g わかめの中華サラダ 家常豆腐丼 しめじと 卵のスープ  牛乳・生揚げ、豚肉、赤みそ、カットわかめ、鶏肉、たまご 精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、白いりごま、上白糖 干し椎茸、にんじん、ねぎ、ゆでだけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく、きゅうり、チンゲンツァイ、しめじ	8 699kcal・31.0g 28.5g・3.0g 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  牛乳・豚肉、いか、短冊、かまぼこ、うすら卵水煮、ツナルー 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 にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、こまつな、だいこん、キャベツ	9 725kcal・38.1g 23.4g・2.2g さわらの香味焼き のりあえ 麦ご飯 呉汁  牛乳・さわら、きざみのり、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ 精白米、精麦、ごま油、白いりごま、じゃがいも ねぎ、しょうが、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ごぼう、だいこん
赤					
黄					
緑					
献立名	12 749kcal・28.0g 19.7g・2.5g オレンジかん びりから肉じゃが ごまご飯 みそ汁 	13 695kcal・31.5g 32.5g・2.3g フレンチサラダ ピザトースト ポトフ  牛乳・ツナルー、ピザチーズ、鶏肉 無塩食パン、サラダ油、じゃがいも、上白糖	14 748kcal・34.8g 23.8g・2.7g 焼きししゃも 中華おこわ ビーフンスープ  牛乳・焼きししゃも、ししゃも、豚肉、冷凍むきえび、うすら卵水煮 精白米、もち米、サラダ油、上白糖、ビーフン、白いりごま	15 734kcal・34.8g 26.9g・2.9g 卵焼き おひたし こぎつねごはん みそ汁  牛乳・鶏肉、油揚げ、たまご、木綿豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ 精白米、精麦、サラダ油、上白糖、じゃがいも	16 772kcal・23.2g 2.1g・2.5g カフェオレかん チキンカレー コーンサラダ  牛乳・鶏肉、レンズまめ、粉寒天、調理用牛乳 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖
赤					
黄					
緑					
献立名	19 768kcal・34.3g 30.2g・2.8g さばの文化干し のり酢あえ 食育の日 麦ご飯/青菜のふりかけ いなかが汁 	20 724kcal・27.4g 30.2g・2.1g 海藻サラダ ビスキュイパン ポークビーンズ  牛乳・たまご、大豆、豚肉、海藻ミックス 無塩食パン、上白糖、有塩バター、薄力粉、じゃがいも、サラダ油	21 706kcal・34.9g 17.4g・2.9g きびなご 南蛮漬け かつおめし さつま汁  牛乳・かつお角切り、きびなご、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ 精白米、精麦、三温糖、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま油、サラダ油、さつまいも、こんにゃく	22 802kcal・27.7g 32.0g・2.8g セサミケーキ スパゲティマトソース ごぼうサラダ  牛乳・豚肉、粉チーズ、調理用牛乳、生クリーム ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、薄力粉、白すりごま、有塩バター	23 685kcal・31.1g 20.1g・2.6g 鮭の照り焼き じゃがいもの きんぴら 麦ご飯 みそ汁  牛乳・生鮭、油揚げ、白みそ、赤みそ 精白米、精麦、三温糖、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、系こんにゃく
赤					
黄					
緑					
献立名	26 644kcal・28.2g 17.2g・3.1g 冷凍パイン 中華丼 わかめスープ 	27 696kcal・32.0g 24.8g・2.3g いかの更紗揚げ ひじきサラダ ごまご飯 みそ汁  牛乳・いか、ひじき、かまぼこ、油揚げ、みそ 精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、上白糖	28 794kcal・31.3g 24.8g・2.7g フルーツの ヨーグルトかけ キャベツと 春雨のスープ マーボー丼  牛乳・木綿豆腐、大豆、豚ひき肉、赤みそ、鶏肉、プレーンヨーグルト 精白米、精麦、白いりごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、上白糖	29 654kcal・29.5g 32.1g・2.1g ひよこ豆のサラダ エッグトースト 野菜スープ  牛乳・たまご、ピザチーズ、ひよこめ、鶏肉 無塩食パン、卵不使用マヨネーズ、ごま油、サラダ油、上白糖	30 755kcal・32.6g 23.4g・2.5g 運動会応援献立 まんてんサラダ ソース勝つ丼 みそ汁  牛乳・豚肉、干ひじき、大豆、カットわかめ、白みそ、赤みそ 精白米、精麦、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも キャベツ、だいこん、にんじん、玉葱
赤					
黄					
緑					

