

令和7年 5月 献立表

和光市立第三中学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	木	牛乳 ごはん けんちん汁 かつおと大豆のかりかりあげ	米 強化米 米油 油あげ とうふ にんじん だいこん ごぼう じゃがいも こまつな ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ かつお 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 大豆 米油 三温糖 みりん 酢	794	28.6
2	金	牛乳 ごはん 八宝菜 フルーツミックス	米 強化米 米油 ぶた肉 酒 かまぼこ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ きくらげ たけのこ しょうが にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース てんぷん パイン缶 なつみかん缶 もも缶 かんてん	716	25.8
7	水	牛乳 ごはん 若竹汁 豚肉のおろし丼	米 強化米 米油 かまぼこ とり肉 にんじん たけのこ わかめ こまつな ながねぎ 酒 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 しょうが しょうゆ 米油 こんにゃく 厚あげ にんじん たまねぎ 三温糖 みりん とうがらし だいこん てんぷん 塩	711	30.4
8	木	牛乳 子供パン スパゲッティ トマトソース チキンソテー	パン スパゲッティ たまねぎ パセリ オリーブオイル 塩 こしょう とり肉 ワイン たまねぎ にんじん ビーマン にんにく オリーブオイル トマト ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 とり肉 塩 こしょう 酒 にんにく しょうが ガーリック粉 しょうゆ てんぷん	762	33.7
9	金	牛乳 かやくごはん みそ汁 魚の香味焼き	米 強化米 にんじん ごぼう とり肉 こうやどうふ みりん 酒 しょうゆ 塩 米油 けずりぶし 油あげ にんじん キャベツ しめじ みずな みそ けずりぶし こんぶ さば にんにく しょうが しょうゆ みりん 酒 塩 ごま油	720	24.7
12	月	牛乳 ごはん 中華風コンスープ ジャージャン豆腐	米 強化米 米油 とり肉 にんじん チンゲンサイ どうもろこし 酒 塩 しょうゆ こしょう てんぷん けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 厚あげ なら ながねぎ ごま油 トウバンジャン 酒 三温糖 塩 しょうゆ オイスターソース てんぷん	735	27.9
13	火	牛乳 ごはん 豚汁 魚のかば焼き	米 強化米 米油 ぶた肉 とうふ じゃがいも にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにゃく みそ けずりぶし こんぶ いわし 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油 三温糖 みりん 酢	740	26.3
14	水	牛乳 黒パン チキンピーンズ キャベツとベーコンのソテー	パン とり肉 ワイン 大豆 いんげんまめ にんじん じゃがいも たまねぎ 米油 トマト ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう ローリエ 三温糖 パセリ ベーコン にんじん キャベツ もやし どうもろこし 米油 塩 こしょう しょうゆ	730	25.7
15	木	牛乳 ごはん ワンタンスープ マーボー大根	米 強化米 米油 ワンタン皮 とり肉 酒 にんじん もやし チンゲンサイ しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし こんぶ ごま油 だいこん ぶた肉 大豆 にんじん こうやどうふ しいたけ ながねぎ なら にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン 酒 三温糖 しょうゆ テンメンジャン みそ てんぷん	751	28.9
16	金	牛乳 キャロットピラフ 新じゃがのミルクスープ 魚のカレー揚げ	米 強化米 とり肉 にんじん たまねぎ えのきたけ 米油 ワイン 塩 こしょう しょうゆ とり肉 ワイン たまねぎ じゃがいも ほうれんそう 米油 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう 米粉 あじ しょうが しょうゆ 酒 カレー粉 てんぷん 米油	754	32.8
19	月	牛乳 はちみつパン ちゃんぽんうどん ふわっかりあげ	パン うどん ぶた肉 あさり かまぼこ にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ ながねぎ にんにく しょうが 米油 酒 オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 しょうが しょうゆ てんぷん 大豆 こうやどうふ 米油 えだまめ 三温糖	772	33.7
20	火	牛乳 たけのごはん みそ汁 魚のごまだれかけ	米 強化米 とり肉 にんじん たけのこ 酒 みりん しょうゆ 塩 米油 けずりぶし さやえんどう 油あげ とうふ にんじん じゃがいも みずな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ ぶり しょうが 酒 しょうゆ 三温糖 みりん ごま てんぷん	704	28.0
21	水	牛乳 ごはん すまし汁 鶏ごぼう丼	米 強化米 米油 かまぼこ にんじん だいこん えのきたけ こまつな 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ とり肉 酒 しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく 厚あげ ごぼう 米油 みりん 三温糖 しょうゆ 塩 てんぷん	699	27.1
22	木	牛乳 ツイストパン 野菜スープ マカロニグラタン	パン とり肉 ワイン にんじん たまねぎ もやし キャベツ 塩 こしょう ローリエ しょうゆ けずりぶし こんぶ マカロニ とり肉 ワイン にんじん たまねぎ ほうれんそう どうもろこし 米油 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう チーズ	764	28.7
23	金	牛乳 わかめごはん 肉じゃが 魚の立田あげ	米 強化米 米油 わかめ ぶた肉 酒 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく 米油 三温糖 しょうゆ 塩 さやいんげん さわら 酒 しょうが しょうゆ てんぷん 米油	837	30.6
26	月	牛乳 ごはん わかめスープ ホイコーロー	米 強化米 米油 とり肉 にんじん もやし どうもろこし わかめ 酒 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 厚あげ キャベツ ビーマン にんじん しょうが にんにく ながねぎ きくらげ 米油 三温糖 酒 塩 こしょう しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン てんぷん	702	28.1
27	火	牛乳 子供パン 米粉のクラムチャウダー 鶏肉のコーンフ레이크焼き	パン とり肉 あさり ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ どうもろこし 米油 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう 米粉 とり肉 ワイン 塩 こしょう ガーリック粉 マヨネーズ コーンフ레이크	719	30.6
28	水	牛乳 ひじきごはん 沢煮椀 魚のごまあげ	米 強化米 米油 とり肉 にんじん ひじき こうやどうふ 三温糖 しょうゆ 酒 塩 けずりぶし えだまめ ぶた肉 酒 ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな みずな 米油 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし こんぶ あじ しょうが 酒 しょうゆ 塩 てんぷん ごま 米油	736	31.7
29	木	牛乳 ごはん チキンカレー ポイルサラダ ドレッシング	米 強化米 米油 とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 小麦粉 ガラムマサラ ソース ケチャップ ほちみつ 塩 こしょう しょうゆ キャベツ にんじん どうもろこし えだまめ ドレッシング	835	27.3
30	金	体育祭(お弁当)			

月平均	
746	29.0

- * 食材等の都合により献立を変更することがあります。
- * 小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
- * 小魚は魚卵を含む場合があります。
- * 毎月19日は「食育の日」です。今月の食育の日は、19日です。
19(月)ちゃんぽんうどん (九州)