

令和3年度

5月 献立表
(給食目標) 楽しい雰囲気です事をしよう

日野市立日野第三中学校
給食回数 16回

日	献立名			主な使用食材と働き						たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	体の調子を整える 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	熱や力の元になる 5群	熱や力の元になる 6群		
6 木	ごはん		豆入りかつおの東煮 ふきと豚肉のきんぴら 若竹汁	かつお 大豆 豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう ふき たけのこ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 ごま	785 kcal 39.2 g	旬の食 緑茶 たけのこ 新じゃがいも にら さやえんどう そらまめ ふき 新たまねぎ グリーンピース 春キャベツ アスパラガス
7 金	春の香うどん		ナッツ酢味噌和え 抹茶の豆腐ドーナツ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しょうが もやし	うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油 米油 アーモンド ごま	868 kcal 29.6 g	
10 月	ピース入りおこわ		いかのレモンじょうゆ 茎わかめのごま酢あえ にらたま汁	鶏肉 油揚げ いか 豆腐 卵	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな にら	しょうが ごぼう グリーンピース レモン もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	もち米 砂糖 小麦粉 でんぷん	ごま油 米油 ごま	821 kcal 39.1 g	
11 火	オレンジ ビスキュイパン		春野菜のクリームシチュー レモンドレッシングサラダ	卵 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん アスパラガス	マーマレード しょうが にんにく 玉葱 かぶ きゅうり マッシュルーム キャベツ ホールコーン レモン	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター アーモンド 米油 オリーブ油	870 kcal 28.3 g	
12 水	味噌ラーメン		じゃがチーズもち りんご	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし ホールコーン ねぎ りんご	中華めん 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉	米油 ごま	830 kcal 28.4 g	☆今月の地元産物☆ *キャベツ *小松菜 *トマト *鶏 卵 (さくら卵)
13 木	わかめご飯		豆あじの南蛮漬け 筑前煮 沢煮椀	豆あじ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ねぎ 干し椎茸 だいこん たけのこ ごぼう	米 でんぷん 砂糖 こんにやく さといも	ごま ごま油 米油	787 kcal 33.9 g	
17 月	春野菜のバラ天井		キャベツのおかかあえ 大根の味噌汁	いか 竹輪 卵 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 さくらえび	アスパラガス あしたば にんじん こまつな	玉葱 そら豆 キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 小麦粉 砂糖	米油	768 kcal 29.2 g	
18 火	焼きカレーパン		ジャーマンポテト メロン トマトと卵のスープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉葱 セロリ 干し椎茸 メロン	ミルクパン でんぷん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	832 kcal 31.0 g	
19 水	ごはん		鶏肉の甘酢じょうゆがけ にらとえのきのお浸し けんちん汁	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが ねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん	米 砂糖 さといも こんにやく	米油 ごま ごま油	751 kcal 33.2 g	6日(木) 端午の節句にちなんで 「たけのこ」を使った「若 竹汁」、「かつお」の東 煮、などができます。 7日(金) 5月は新茶の季節です。抹 茶入りの豆腐ドーナツがで ます。三中の人気スイーツ の一つです。 10日(月) さやからむきたてのフレッ シュなグリーンピースが 入ったこの季節ならではの おこわがです。 11日(火) アスパラガスなどの春野 菜が入った春を感じられる シチューがです。 13日(木) 豆あじが旬の時期を迎え始 めました。頭からカラッと 揚げて南蛮漬けにします。 17日(月) 春もそろそろ終盤です。明 日葉やそら豆などの春野 菜と旬の桜えびを入れてバ ラ天井にします。 18日(火) 「日野にはうまい焼きカ レーパンがある!!」とい うわけでも三中でも給食室で 手作り焼きカレーパンを 作ります。 26日(水) 岩手県の郷土料理「盛岡 じゃじゃ麺」や「がんづ き」という蒸しパンがで ます。 27日(木) 地元日野の畑では小松菜 が旬を迎えています。日野 産の小松菜をふんだんに 使って作る「小松菜のド ライカレーライス」がで ます。 28日(金) 体育祭応援給食です。ス タミナつけて頑張りましょ う!
20 木	スパゲティ ミートソース		コールスローサラダ マドレーヌ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 バター	900 kcal 32.1 g	
21 金	ごはん		ホッケー夜干し 大根おろし添え 生揚げ入りゆで野菜 豚汁	ほっけ 生揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	だいこん しょうが きゅうり キャベツ 干し椎茸 ごぼう ねぎ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも こんにやく	米油 ごま油 ごま	783 kcal 36.3 g	
24 月	チリコンカン ライス		ツナサラダ ゴロゴロ野菜のスープ	豚肉 ベーコン 金時豆 まぐろ油漬 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ 玉葱 ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり かぶ だいこん	米 小麦粉 砂糖	バター 米油	827 kcal 28.4 g	
25 火	明日葉パン		巣ごもり卵 パリじゃがサラダ とろとろ豆スープ	卵 ベーコン いんげんまめ みそ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	パセリ にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく セロリ カリフラワー	明日葉パン じゃがいも 砂糖	米油 練りごま	770 kcal 33.9 g	
26 水	盛岡じゃじゃ麺		がんづき かきたま汁	豚肉 みそ 豆腐 卵 八丁みそ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり にんにく 玉葱 しょうが ねぎ 干し椎茸 えのきたけ	うどん 砂糖 黒砂糖 でんぷん 小麦粉 はちみつ	米油 ごま油 ごま	827 kcal 31.2 g	
27 木	小松菜の ドライカレー		アスパラグリーンサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな アスパラガス	にんにく 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり みかん缶 パイ缶	米 小麦粉 砂糖 はちみつ	バター 米油	829 kcal 23.9 g	
28 金	スタミナ丼		骨太サラダ じゃがいもの味噌汁	豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ひじき	にら こまつな にんじん	りんご にんにく しょうが 玉葱 えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま ごま油	796 kcal 40.3 g	

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。