

令和4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 18回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー 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	2群	体の調子を整える 3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
2月	肉汁うどん		ナッツ酢味噌和え 抹茶の豆腐ドーナッツ	豚肉 油揚げ 竹輪 みそ 卵 豆腐	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	うどん 砂糖 小麦粉	ごま油 アーモンド ごま 米油	823 kcal 30.6 g	旬の食 緑茶 たけのこ 新じゃがいも にら さやえんどう 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 かつお わかめ あじ メロン
6金	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	749 kcal 39.3 g	
7土	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 ねぎ えのきたけ	米 もち米 砂糖 小麦粉 でんぷん	ごま油 米油 ごま	788 kcal 41.8 g	
9月	小松菜の ドライカレーライス		パリじゃがサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 洋なし缶	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ	バター 米油	845 kcal 26.9 g	☆今月の地元産物☆  *小松菜  *きゅうり  *鶏卵 (さくら卵)  *黒米  *トマト
10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	乳酸菌飲料 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく 玉葱 かぶ レモン マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン	丸パン 砂糖 小麦粉 みかんジャム じゃがいも	バター アーモンド 米油 オリーブ油	768 kcal 23.6 g	
11水	わかめご飯		豆あじの南蛮漬け 沢煮椀 筑前煮	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 米油 ごま油	756 kcal 36.0 g	
12木	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	780 kcal 30.1 g	
16月	黒米入りごはん		わかめの味噌汁 ヘルシーハンバーグ 野菜ソテー	豆腐 みそ 豚肉 おから 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉葱 しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ ホールコーン	米 黒米 パン粉 砂糖 でんぷん	米油	769 kcal 33.8 g	
17火	明日葉パン		チリコンカン アスパラグリーンサラダ メロン	いんげんまめ 大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン	明日葉パン 小麦粉 砂糖	バター 米油	770 kcal 32.4 g	2日(月) 5月は 新茶の季節 です。抹茶入りの豆腐ドーナッツがです。三月中の人気スイーツの一つです。 6日(金) 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、などがです。 7日(土) 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。 9日(月) 地元日野の畑では 小松菜 が旬を迎えています。日野の小松菜をたっぷり使って作る「 小松菜のドライカレーライス 」がです。
18水	ごはん		白身魚のアーモンドじょうゆ 野菜のみそあえ 吉野汁	メルルーサ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ もやし だいこん たけのこ ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖	米油 アーモンド ごま油 ごま	767 kcal 33.3 g	10日(火) 愛媛県産のみかんジャムを使って作った「 オレンジビスキュイパン 」や春野菜たっぷりのシチューで春を感じてください。 11日(水) 豆あじが旬の時期を迎え始めました。カラッと揚げて南蛮漬けにします。 17日(火) 春から初夏へと季節の移り変わる時期になりました。春が旬の「 明日葉 」を生地に練りこんだ 明日葉パン や「 アスパラガス 」を使ったサラダ、 初夏が旬の果物「メロン」 がです。
19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	874 kcal 32.8 g	24日(火) 「日野にはうまい焼きカレーパンがある!!」というわけで三中でも給食室で 手作り焼きカレーパン を作ります。 25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す。 27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金	コンナムルパブ		ヤンニョムチキン コロコロ大根のナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	干し椎茸 にんにく もやし ねぎ しょうが だいこん きゅうり たけのこ ホールコーン	米 麦 でんぷん 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま 米油	754 kcal 34.4 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。
23月	ごはん		揚げ豆腐 ナッツごぼう 豚汁	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	干し椎茸 たけのこ しょうが 玉葱 ねぎ ごぼう だいこん	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 アーモンド ごま	824 kcal 34.7 g	
24火	焼きカレーパン		トマトと卵のスープ ジャーマンポテト メロン	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉葱 セロリー 干し椎茸 メロン	ミルクパン 小麦粉 パン粉 でんぷん じゃがいも	米油	791 kcal 31.3 g	
25水	盛岡じゃじゃ麺		かきたま汁 がんづき	豚肉 みそ 豆腐 卵 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ 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	775 kcal 32.5 g	
26木	マーボードウフ井		春雨スープ 茎わかめと野菜のごまじょうゆ	豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ もやし 干し椎茸 ホールコーン	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	米油 ごま油 ごま	751 kcal 35.0 g	
27金	スタミナ井		じゃがいもの味噌汁 骨太サラダ	豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ひじき	にんじん にら こまつな	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	771 kcal 41.6 g	
31火	チリビーンズドック		コーンチャウダー スイカ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	りんごジュース 玉葱 にんにく しょうが クリーム ホールコーン すいか	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	米油 バター	796 kcal 27.2 g	

