



令和7年度

5月 献立表

(給食目標) 楽しい雰囲気でお食事をしよう

※紙面配布したものに栄養価の間違いがありました。訂正した数値にて表記しております。

日野市立日野第三中学校
給食回数 19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	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		
1 木	中華ちまき		豆入りかつおの東煮 若竹汁 美生柑	豚肉 かつお かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	干し椎茸 たけのこ しょうが 美生柑	米 もち米 小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油 米油	779 kcal 43.4 g	旬の食材 緑茶 たけのこ 新じゃがいも にら さやえんどう そらまめ 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 メロン
2 金	オレンジビスキュイパン		乳酸菌飲料 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 かぶ にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり レモン 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	811 kcal 24.2 g	
7 水	小松菜のドライカレー		アスパラサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	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 ホールコーン みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 小麦粉 砂糖 はちみつ	バター 米油 ごま油 練りごま ごま	845 kcal 27.7 g	
8 木	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 白みそ 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 でんぶん 小麦粉 粉糖	ごま油 米油 アーモンド	815 kcal 29.3 g	☆今月の地元農産物 *小松菜 *ピーマン *トマト *にんにく *鶏卵 (さくら卵)
9 金	ごはん		鶏肉の甘酢しょうゆがけ じゃがいものそぼろ煮 青菜と厚揚げの味噌汁	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ねぎ 玉葱 えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	米油	783 kcal 38.1 g	
12 月	揚げパン		ハンガリアンシチュー 海藻サラダ アンデスメロン	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻ミックス	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油 ごま	781 kcal 28.0 g	
13 火	わかめご飯		わかさぎの南蛮漬 沢煮梅 筑前煮	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ わかさぎ	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ しょうが だいこん ねぎ たけのこ ごぼう	米 でんぶん 砂糖 こんにやく さといも	米油 ごま油	711 kcal 27.5 g	1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、「ちまき」など がです。 2日(金) アスパラガスなどの春野菜 が入ったシチューがで ます。
14 水	春野菜のバラ天井		キャベツのおかかあえ 豚汁	いか 竹輪 卵 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 さくらえび	アスパラガス あしたば にんじん	玉葱 そらまめ キャベツ ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油	748 kcal 28.9 g	
16 金	ジャージャー麺		ししゃものサクサク揚げ 中華スープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ きゅうり だいこん	中華めん 砂糖 でんぶん 小麦粉	米油 ごま油 ごま	766 kcal 39.2 g	
19 月	ピース入りおこわ		いかのレモンしょうゆ 荳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 でんぶん	ごま油 米油 ごま	733 kcal 35.4 g	7日(水) 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 です。 8日(木) 5月は新茶の季節です。 抹茶入りの豆腐ドーナツ がです。三中の人気ス イーツの一つです。 14日(水) 明日葉やそら豆などの春 野菜と旬の桜えびを入 れて春を感じられるバラ天 井です。 19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。 21日(水) 百草の倉沢地区で日野市 唯一の養鶏農家の方が心 を込めてお届けしてくれ る「鶏卵」を使い、焼き プリンを手作ります。 三中自慢のデザートで す。
20 火	フィッシュサンド		野菜たっぷりチキンチャウダー サワーキャベツ 冷凍みかん	すけとうだら 卵 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	しょうが 玉葱 にんにく はくさい ホールコーン キャベツ 冷凍みかん	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	810 kcal 39.5 g	
21 水	スパゲティミートソース		フレンチサラダ 焼きプリン	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん トマト	にんにく 玉葱 しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 米油 バター	896 kcal 34.0 g	
22 木	ごはん		魚のにんにく味噌かけ キャベツちりめん けんちん汁	もうかざめ 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが ねぎ にんにく ごぼう キャベツ だいこん	米 でんぶん 砂糖 さといも こんにやく	米油	733 kcal 30.0 g	26日(月) 「トマト」は、日野市の 特産品の一つです。採れ たてのトマトを使い、 スープにします。
23 金	マーボー豆腐丼		春雨スープ 荳わかめと野菜のごましょうゆ	豚肉 豆腐 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 ねぎ にんにく もやし たけのこ 干し椎茸 ホールコーン	米 大麦 砂糖 でんぶん はるさめ	米油 ごま油 ごま	727 kcal 31.4 g	
26 月	チリチーズドック		ジャーマンポテト コールスローサラダ トマトと卵のスープ	豚肉 大豆 フランクフルト ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり セロリ えのきたけ	コッペパン 小麦粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも でんぶん	米油	746 kcal 33.7 g	
27 火	ごはん		鯖のピリ辛焼き 野菜のアーモンドあえ さつま汁	さば 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう	米 砂糖 でんぶん さつまいも	アーモンド 米油	763 kcal 35.0 g	28日(水) 体育祭予行日！さっぱり したうどんとたっぷりの たんぱく質をしっかりと 摂って、体育祭本番に備 えましょう！
28 水	わかめうどん		かしわ天 野菜のみそあえ 冷凍みかん	豚肉 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ 冷凍みかん	うどん 砂糖 小麦粉 でんぶん	ごま油 米油 ごま	745 kcal 37.5 g	
29 木	パエリア		スパニッシュオムレツ ABCスープ	いか えび 鶏肉 ベーコン 卵 豚肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	にんにく 玉葱 セロリ	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	バター オリーブ油 米油	710 kcal 31.9 g	
30 金	スタミナ丼		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 玉葱 にんにく しょうが えのきたけ キャベツ	米 大麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	米油 ごま ごま油	771 kcal 36.2 g	30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！

※ 給食のない日・・・全学年：15日(木)中間試験

※ 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。

