



# 11月献立表



令和3年10月29日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	★ <b>三中間校記念日</b> 赤飯 	○	ぶりの竜田揚げ 青菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳, ささげ, ぶり, 糸削り節, 木綿豆腐, わかめ	白米, もち米, 黒いりごま, かたくり粉, サラダ油	にんにく, しょうが, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, もやし, 玉葱, えのきたけ, 長ねぎ	805 kcal 34.2 g 27.9 g 2.7 g
2 (火)	ご飯 	○	じゃこのつくだ煮 じゃがいものそぼろあんかけ ばりばりサラダ	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉	白米, 上白糖, 白いりごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, フタンの皮, はちみつ	しょうが, にんじん, 玉葱, グリンピース, きゅうり, キャベツ	812 kcal 24.4 g 20.7 g 2.4 g
4 (木)	ホイコーロー丼 	○	トックスープ 果物 (りんご予定)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵	白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, トック	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 長ねぎ, 白菜, たけのこ, 干し椎茸, チンゲン菜, りんご	790 kcal 28.9 g 22.1 g 2.8 g
5 (金)	アマトリチャーナ 	○	かぶのチャウダー コロコロサラダ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ベーコン, 粉チーズ, 白花生ペースト, スキムミルク, 生クリーム	マカロニスバゲッティ, サラダ油, オリーブ油, バター, じゃがいも, 上白糖	玉葱, にんにく, トマト缶詰, パセリ, かぶ, エリンギ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	808 kcal 29.5 g 33.6 g 2.8 g
8 (月)	三色そぼろ丼 	○	めひかりのから揚げ 沢煮椀 	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, めひかり, 豚肉	白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉	しょうが, こまつな, にんにく, にんじん, たけのこ, えのきたけ, こぼろ, 長ねぎ	854 kcal 39.8 g 30.1 g 3.2 g
9 (火)	ご飯 	○	千草焼き ひじきの彩煮 いものこ汁	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 豆乳クリーム, 干ひじき, ベーコン, 油揚げ	白米, サラダ油, 上白糖, 三温糖, さといも	にんじん, たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, 赤ピーマン, 黄ピーマン, こぼろ, だいこん, 長ねぎ, こまつな	790 kcal 29.9 g 27.8 g 2.9 g
10 (水)	豚肉のしょうが焼き丼 	○	わかめとじゃこのサラダ 果物 (柿予定)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ, ちりめんじゃこ	白米, サラダ油, 三温糖, 上白糖, 白いりごま	しょうが, にんじん, こぼろ, 玉葱, もやし, こまつな, きゅうり, とうもろこし, 柿	782 kcal 27.2 g 24.1 g 2.3 g
11 (木)	しょうゆラーメン 	○	みそドレッシングサラダ ポテトと大豆の磯辺あげ	牛乳, 豚肉, わかめ, 大豆, あおのり	蒸し中華めん, 三温糖, 上白糖, サラダ油, ごま油, じゃがいも, かたくり粉	たけのこ, 長ねぎ, ほうれんそう, とうもろこし, きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし	803 kcal 31.2 g 26.1 g 3.6 g
12 (金)	こぼろのピリ辛ご飯 	○	白身魚の吹き寄せ 貝たくさんみそ汁 果物 (ネーブルオレンジ予定)	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, ホキ, 生揚げ	白米, サラダ油, 三温糖, 上白糖, マヨネーズ, バター, さつまいも	にんにく, しょうが, こぼろ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, えだまめ, 白菜, 長ねぎ, ネーブルオレンジ	805 kcal 37.1 g 24.0 g 3.0 g
15 (月)	えびクリームライス 	○	海藻サラダ 果物 (りんご予定)	牛乳, 鶏肉, えび, 白花生ペースト, スキムミルク, わかめ	白米, バター, サラダ油, 薄力粉, 糸こんにゃく, 白いりごま, ごま油, 三温糖	にんじん, 玉葱, エリンギ, グリンピース, もやし, きゅうり, とうもろこし, りんご	808 kcal 29.1 g 23.9 g 2.8 g
16 (火)	ご飯 	○	すき焼き風煮 和風コーンサラダ 果物 (みかん予定)	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 焼き豆腐	白米, サラダ油, しらたき, じゃがいも, 上白糖	玉葱, にんじん, 白菜, 長ねぎ, しゅんぎく, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろこし, こまつな, だいこん, みかん	835 kcal 30.8 g 25.6 g 2.5 g
17 (水)	ブルコギのつけご飯 	○	チョレギ風サラダ タピオカポンチ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ, ちりめんじゃこ, 刻みのり	白米, サラダ油, 上白糖, ごま油, 白いりごま	長ねぎ, にんにく, 玉葱, にんじん, たら, エリンギ, ぶなしめじ, だいこん, きゅうり, キャベツ, みかん缶, パイン缶, レモン果汁	816 kcal 27.2 g 25.3 g 2.7 g
18 (木)	キムチチャーハン 	○	豆腐と春雨のスープ えびと大豆の炒り煮 	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 大豆, えび	白米, サラダ油, ごま油, 緑豆春雨, かたくり粉, 上白糖	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, 青ピーマン, 白菜キムチ, 干し椎茸, 玉葱, 白菜, チンゲン菜	831 kcal 32.0 g 31.1 g 3.3 g
19 (金)	★ <b>地産地消「大蔵大根」</b> ご飯 	○	大蔵大根葉のふりかけ 大蔵大根と豚肉の炒め煮 レモン和え	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, 生揚げ	白米, ごま油, 白いりごま, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	こまつな, だいこん, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, もやし, レモン果汁	826 kcal 29.5 g 26.2 g 2.7 g
22 (月)	ご飯 	○	ぎせい豆腐うすくずあん 五目きんぴら さつまい	牛乳, 鶏卵, 押し豆腐, 豚肉, 鶏肉	白米, サラダ油, 三温糖, 上白糖, かたくり粉, 糸こんにゃく, 白いりごま, ごま油, さつまいも	にんじん, 長ねぎ, こぼろ, だいこん, こまつな	801 kcal 30.4 g 23.9 g 2.8 g
24 (水)	★ <b>和食の日</b> ご飯 	○	さけのみそやき 玉がんもの甘煮 けんちん汁	牛乳, さけ, がんもどき, 鶏肉	白米, 上白糖, 三温糖, じゃがいも, こんにゃく	だいこん, こぼろ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	760 kcal 37.1 g 19.5 g 2.7 g
25 (木)	ツナとコーンのピラフ 	○	ミネストローネ パインとさつまいものパイ	牛乳, ツナ, ベーコン, 鶏肉, レンズ豆	白米, サラダ油, さつまいも, 上白糖, きょうざの皮, 薄力粉	玉葱, 赤ピーマン, とうもろこし, グリンピース, にんにく, にんじん, キャベツ, セロリー, トマト缶詰, パイン缶	824 kcal 25.1 g 24.6 g 2.7 g
26 (金)	ご飯 	○	酢豚 中華わかたまスープ	牛乳, 豚肉, わかめ, 絹ごし豆腐, 鶏卵	白米, じゃがいも, かたくり粉, ごま油, 上白糖	しょうが, たけのこ, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, 長ねぎ	870 kcal 30.2 g 26.5 g 3.6 g
29 (月)	ご飯 	○	和風豆腐ハンバーグ 切り干し大根と豚肉の炒め煮 ほうれんそうのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 押し豆腐, 干ひじき, 鶏卵, 豚肉, 油揚げ	白米, パン粉, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, 三温糖	玉葱, にんじん, えだまめ, 万能ねぎ, 切り干し大根, ほうれんそう, えのきたけ	770 kcal 30.2 g 22.1 g 2.6 g
30 (火)	カレーうどん 	○	ツナサラダ かぼちゃマフィン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ, 鶏卵	冷凍うどん, かたくり粉, サラダ油, 上白糖, 白いりごま, 薄力粉, バター	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな, もやし, だいこん, きゅうり, かぼちゃ	787 kcal 29.1 g 30.6 g 3.7 g

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。



\* 8のつく日は『噛むカムDay!』  
噛みごたえのある食材を使用しています。