



# 10月献立表

令和3年9月30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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (金)	★都民の日 ご飯 	○	むろあじのハンバーグ 小松菜と厚揚げごま炒め ★東京都産むろあじ・小松菜を使用 かきたま汁	牛乳,むろあじ,鶏肉,鶏卵,生 揚げ,木綿豆腐	白米,サラダ油,パン粉,上白 糖,三温糖,白いりごま,かたく り粉	玉葱,にんにく,こまつな,ぶなしめ じ,にんじん,長ねぎ	779 kcal 34.4 g 23.2 g 2.6 g
4 (月)	さんまのひつまぶし 	○	みそけんちん汁 果物(りんご予定) 	牛乳,さんま,鶏肉,油揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油, 上白糖,白いりごま,さといも	しょうが,葉ねぎ,にんじん,ごぼう, だいこん,長ねぎ,こまつな,りんご	830 kcal 26.8 g 30.1 g 2.2 g
5 (火)	ご飯 	○	のりの佃煮 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳,刻みのり,豚肉,押し豆腐	白米,上白糖,糸こんにゃく,サ ラダ油,三温糖,ごま油	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな, きゅうり,キャベツ,もやし,とうも ろこし	790 kcal 28.4 g 26.4 g 2.4 g
6 (水)	ツナコーントースト 	○	チキンポトフ ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳,ツナ,チーズ,鶏肉,レン ス豆	食パン,マヨネーズ,サラダ油, じゃがいも,ごま油,上白糖,白 いりごま	とうもろこし,玉葱,パセリ,にんに く,にんじん,キャベツ,チンゲン菜, もやし,きゅうり,こまつな,しょう が	809 kcal 34.4 g 35.6 g 3.7 g
7 (木)	カラフル焼肉丼 	○	大根のみそ汁 大学いも 	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,さつま いも,大豆白絞油,水あめ,黒い りごま	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピーマ ン,赤ピーマン,にんにく,だいこん, えのきたけ,長ねぎ	872 kcal 29.3 g 24.6 g 2.7 g
8 (金)	ご飯 	○	いかと白身魚のチリソース もやしの中華和え 中華五目スープ  噛むカムDay!	牛乳,いか,ホキ,わかめ,鶏肉, 木綿豆腐	白米,かたくり粉,大豆白絞油, ごま油,上白糖,白いりごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,に んじん,もやし,きゅうり,たけのこ, きくらげ,チンゲン菜	764 kcal 30.8 g 21.2 g 3.2 g
9 (土)	チリコンカンライス 	○	ごぼうサラダ 果物(ネーブルオレンジ予定)	牛乳,鶏肉,白いんげん豆,ひよ こ豆,レンズ豆	白米,サラダ油,じゃがいも,上 白糖,薄力粉,マヨネーズ,白ず りごま	にんじん,玉葱,トマト缶詰,しょう が,にんにく,きゅうり,ごぼう,とう もろこし,ネーブルオレンジ	843 kcal 25.9 g 23.0 g 1.8 g
11 (月)	ご飯 	○	鶏の照り焼き にんじんしりしり 団子汁	牛乳,鶏肉,ツナ,鶏卵,油揚げ	白米,サラダ油,白玉粉	しょうが,もやし,こまつな,にんじ ん,干し椎茸,だいこん,長ねぎ	830 kcal 32.0 g 29.8 g 2.1 g
12 (火)	★食育推進給食「腸活」 米粒麦の豚キムチ丼 	○	さつまいもときのこのみそ汁 りんごヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ,プ レーンヨーグルト	白米,米粒麦,ごま油,サラダ 油,上白糖,さつまいも	にんにく,にんじん,玉葱,長ねぎ,た けのこ,白菜キムチ,にら,ぶなしめ じ,えのきたけ,こまつな,りんご缶	811 kcal 31.2 g 23.4 g 2.6 g
13 (水)	スパゲティミートソース 	○	フレンチサラダ お豆のケーキ	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆ミート, 白花豆ペースト,生クリーム, 鶏卵	スパゲッティ,サラダ油,薄力 粉,上白糖,バター,黒いりごま	にんじん,玉葱,マッシュルーム, しょうが,にんにく,トマト缶詰, キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,と うもろこし	883 kcal 32.9 g 29.6 g 3.0 g
14 (木)	ご飯 	○	さばのみそ煮 豚肉の野菜炒め 吉野汁	牛乳,まさば,豚肉,鶏肉,木綿 豆腐	白米,三温糖,サラダ油,さとい も,かたくり粉	しょうが,キャベツ,にんじん,もや し,青ピーマン,だいこん,ごぼう,こ まつな	772 kcal 34.9 g 22.8 g 3.1 g
15 (木)	鶏ごぼうピラフ 	○	フライピーズサラダ かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳,鶏肉,ひよこ豆,生クリー ム,スキムミルク	白米,サラダ油,かたくり粉,大 豆白絞油,上白糖,さつまいも, バター	ごぼう,にんじん,グリーンピース, キャベツ,もやし,きゅうり,とうも ろこし,玉葱,かぼちゃ,パセリ	767 kcal 23.6 g 23.3 g 2.7 g
18 (月)	★行事食「十三夜」 吹き寄せご飯 	○	白身魚の紅葉焼き 呉汁  噛むカムDay!	牛乳,鶏肉,ホキ,大豆,油揚げ, 木綿豆腐	白米,もち米,サラダ油,むき 栗,三温糖,マヨネーズ	にんじん,ぶなしめじ,だいこん,こ まつな,長ねぎ	856 kcal 35.3 g 34.7 g 3.3 g
19 (火)	ガーリックトースト 	○	さけとマカロニのクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,さけ,白花豆ペース ト,スキムミルク,粉チーズ	ソフトフランスパン,バター, サラダ油,じゃがいも,薄力粉, マカロニスパゲッティ,はち みつ	にんにく,パセリ,玉葱,にんじん,エ リンギ,キャベツ,きゅうり,とうも ろこし	790 kcal 32.0 g 31.2 g 2.8 g
20 (水)	鶏肉と卵のピリ辛クッパ 	○	ひじきのサラダ 果物(柿予定) 	牛乳,鶏肉,鶏卵,干ひじき	白米,ごま油,上白糖,白すりご ま,サラダ油	玉葱,にんにく,たけのこ,にんじん, 白菜キムチ,にら,長ねぎ,だいこん, きゅうり,えだまめ,とうもろこし, 柿	808 kcal 28.4 g 28.9 g 3.1 g
21 (木)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ 切り干し大根のオイスターソース炒め キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵, 豆乳クリーム,チーズ,豚肉,木 綿豆腐,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,ごま 油,三温糖	玉葱,にんじん,長ねぎ,エリンギ,切 り干し大根,にら,もやし,キャベツ, こまつな	805 kcal 35.1 g 27.1 g 3.1 g
22 (金)	中華ご飯 	○	春巻き わかめスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,木綿 豆腐	白米,もち米,三温糖,ごま油, 春巻きの皮,サラダ油,緑豆春 巻,上白糖,かたくり粉,大豆白 絞油	長ねぎ,にんじん,干し椎茸,こまつ な,しょうが,エリンギ,キャベツ,玉 葱,たけのこ,えのきたけ	800 kcal 26.3 g 29.4 g 3.7 g
23 (土)	★輝夕祭 米粉のカレーライス 	×	乳酸菌飲料 ツナサラダ 果物(りんご予定) 	乳酸菌飲料,鶏肉,ツナ	白米,サラダ油,じゃがいも,は ちみつ,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, トマト缶詰,もやし,だいこん,きゅ うり,りんご	807 kcal 21.8 g 17.7 g 2.3 g
26 (火)	四川丼 	○	海藻サラダ 果物(ネーブルオレンジ予定)	牛乳,生揚げ,鶏肉,わかめ	白米,サラダ油,三温糖,ごま 油,かたくり粉,糸こんにゃく, 白いりごま	にんにく,しょうが,たけのこ,玉葱, にんじん,干し椎茸,チンゲン菜,も やし,きゅうり,とうもろこし,ネー ブルオレンジ	797 kcal 31.6 g 26.3 g 2.7 g
27 (水)	ご飯 	○	かつおでんぶ 筑前煮 果物(柿予定)	牛乳,糸削り節,鶏肉,生揚げ	白米,上白糖,白いりごま,板こ んにゃく,じゃがいも,サラダ 油,三温糖	ごぼう,にんじん,たけのこ,さやい んげん,柿	792 kcal 27.0 g 21.3 g 1.7 g
28 (木)	ゆかりご飯 	○	ししゃものパン粉焼き 豚汁 グレープゼリー  噛むカムDay!	牛乳,ししゃも,粉チーズ,豚 肉,粉寒天	白米,マヨネーズ,パン粉,じゃ がいも,こんにゃく,上白糖	ゆかり,だいこん,ごぼう,にんじん, 長ねぎ,こまつな,ぶどうジュース, アロエ缶	757 kcal 25.9 g 18.2 g 1.7 g
29 (金)	★郷土料理「山梨県」 ほうとう 	○	ちくわの磯辺揚げ 豆苗のさっぱり和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,焼き竹輪, あおのり,豚肉	冷凍ほうとう,薄力粉,大豆白 絞油,ごま油,上白糖	だいこん,かぼちゃ,ぶなしめじ,長 ねぎ,こまつな,豆苗,キャベツ,にん じん,玉葱,えのきたけ	774 kcal 34.3 g 26.9 g 4.4 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。