



11月献立表

令和2年10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	I類 ¹ ・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (月)	★開校記念日お祝い献立 赤飯 	○	ぶりの照り焼き 青菜のおかか和え 豚汁	牛乳, ささげ, ぶり, かつお節, 豚肉, 生揚げ	白米, もち米, 黒ごま, 三温糖, さつまいも, こんにゃく	しょうが, にんにく, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	824 kcal 36.6 g 25.8 g 2.9 g
4 (水)	ガーリックライス 	○	にんじンドレッシングサラダ 白菜のクリームスープ オレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 白花豆, 粉寒天	白米, サラダ油, オリーブ油, 上白糖, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, だいこん, 白菜, エリンギ, パセリ, みかんジュース, みかん缶詰	808 kcal 26.2 g 26.2 g 2.5 g
5 (木)	ご飯 	○	和風豆腐ハンバーグ 青菜とコーンのソテー さつまい	牛乳, 鶏肉, 押し豆腐, 干ひじき, 鶏卵	白米, パン粉, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, さつまいも	玉葱, にんじん, えだまめ, 万能ねぎ, こまつな, エリンギ, とうもろこし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	783 kcal 28.4 g 21.2 g 2.4 g
6 (金)	カレーうどん 	○	ごぼうサラダ キャラメルポテト	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん, かたくり粉, マヨネーズ, 上白糖, 白ごま, さつまいも, バター, アーモンド	にんじん, 玉葱, ふなしめじ, 長ねぎ, こまつな, きゅうり, ごぼう	781 kcal 23.5 g 33.3 g 3.1 g
9 (月)	ご飯 	○	キムムッチ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 中華わかたまスープ	牛乳, のり, 生揚げ, 豚肉, わかめ, 絹ごし豆腐, 鶏卵	白米, ごま油, 上白糖, 白ごま, サラダ油, かたくり粉	にんにく, キャベツ, 玉葱, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, しょうが, チンゲン菜	878 kcal 34.3 g 33.7 g 2.8 g
10 (火)	ご飯 	○	さばの竜田揚げおろしソース にんじんしりしり 豆腐のみそ汁	牛乳, まさば, ツナ, 鶏卵, 木綿豆腐, わかめ	白米, かたくり粉, 三温糖, サラダ油	にんにく, しょうが, だいこん, もやし, こまつな, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ	810 kcal 36.6 g 28.5 g 2.7 g
11 (水)	ドライカレー 	○	ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, 干ひじき, プレーンヨーグルト	白米, サラダ油, 薄力粉, バター, 上白糖	玉葱, にんじん, 青ピーマン, にんにく, しょうが, セロリ, トマト, だいこん, きゅうり, えだまめ, とうもろこし, パイン缶詰, みかん缶詰, 黄桃缶詰	806 kcal 24.6 g 23.1 g 2.9 g
12 (木)	三色そぼろ丼 	○	はたはたのから揚げ みそけんちん汁	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, はたはた, 油揚げ	白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, さといも	しょうが, こまつな, にんにく, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	856 kcal 36.7 g 30.7 g 3.4 g
13 (金)	★世界の料理「ハンガリー」 セサミパン 	○	ハンガリアンシチュー パプリカのツナマヨサラダ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 白いんげんまめ, ツナ	セサミパン, サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 上白糖, マヨネーズ	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, グリンピース, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	803 kcal 29.1 g 33.9 g 3.0 g
14 (土)	チンジャオロース丼 	○	ハンハンジーサラダ りんご	牛乳, 豚肉, 鶏肉	白米, サラダ油, かたくり粉, 上白糖, ごま油, 白ごま, 三温糖	しょうが, 青ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, たけのこ, にんにく, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, りんご	804 kcal 32.6 g 22.6 g 2.5 g
16 (月)	★地産地消「大蔵大根」 ご飯 	○	大蔵大根葉のふりかけ 鶏の照り焼き 大蔵大根のふるふき大根	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉	白米, ごま油, 白ごま, サラダ油, 上白糖, かたくり粉	だいこん葉, こまつな, しょうが, だいこん	771 kcal 31.7 g 27.2 g 2.0 g
17 (火)	秋さげご飯 	○	炒り鶏 ごまだれ海藻サラダ	牛乳, 塩ざけ, 鶏肉, 生揚げ, わかめ	白米, じゃがいも, 板こんにゃく, サラダ油, 三温糖, 白ごま, 上白糖	にんじん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, グリンピース, キャベツ, きゅうり, もやし	801 kcal 32.4 g 25.8 g 3.1 g
18 (水)	じゃこ高菜チャーハン 	○	いかのねぎソースかけ 豆腐と春雨のスープ  噛むカムDay!	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, いか, 木綿豆腐	白米, サラダ油, 白ごま, ごま油, かたくり粉, 上白糖, 緑豆春雨	にんにく, しょうが, 高菜漬, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, 白菜, ほうれんそう	839 kcal 35.9 g 30.4 g 3.5 g
19 (木)	ツナコーンドック 	○	ポークビーンズ カットオレンジ	牛乳, ツナ, チーズ, 白いんげんまめ, 豚肉, 鶏肉	コッペパン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, 三温糖	とうもろこし, 玉葱, パセリ, にんじん, トマト, オレンジ	821 kcal 34.5 g 34.0 g 2.8 g
20 (金)	親子丼 	○	田舎汁 りんご	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 生揚げ	白米, 上白糖, 板こんにゃく, じゃがいも	玉葱, 干し椎茸, 糸みつば, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, りんご	851 kcal 34.1 g 26.9 g 3.0 g
24 (火)	ご飯 	○	ぎせい豆腐うすくずあん 切り干し大根と豚肉の炒め煮 具だくさんみそ汁	牛乳, 鶏卵, 押し豆腐, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ	白米, サラダ油, 三温糖, 上白糖, かたくり粉, さつまいも	にんじん, 長ねぎ, 切干しだいこん, 玉葱, キャベツ, こまつな	801 kcal 30.2 g 23.2 g 3.0 g
25 (水)	しょうゆラーメン 	○	ポテトと大豆の磯部あげ 春雨サラダ	牛乳, 豚肉, わかめ, 大豆, あおのり, ロースハム	蒸し中華めん, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉, 緑豆春雨, 白ごま, 上白糖, ごま油	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	844 kcal 33.4 g 27.4 g 4.4 g
26 (木)	★食育推進給食 ソースカツ丼 	○	野菜のちりめん和え かぶのしょうがたっぷり汁	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 油揚げ	白米, 薄力粉, パン粉, 三温糖, 白ごま, ごま油, かたくり粉	こまつな, キャベツ, とうもろこし, もやし, にんじん, かぶ, しょうが, 長ねぎ	812 kcal 36.7 g 23.6 g 2.7 g
27 (金)	ごぼうのピリ辛ご飯 	○	白身魚の吹き寄せ 吉野汁 柿	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, さといも, かたくり粉	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, 玉葱, えのきたけ, えだまめ, だいこん, こまつな, 柿	826 kcal 38.9 g 25.3 g 2.6 g
30 (月)	★世界の料理「韓国」 キムチチャーハン 	○	韓国風ダレのサラダ トックスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵	白米, サラダ油, ごま油, 白ごま, 上白糖, トック, かたくり粉	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, キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし, 白菜, たけのこ, 干し椎茸	820 kcal 27.0 g 29.8 g 3.0 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。