



10月献立表



令和4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	IUPAC - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	鶏ごぼうピラフ 	○	ミネストローネ キャラメルポテト	牛乳,鶏肉,レンズ豆	白米,サラダ油,マカロニス パグッティ,さつまいも,大豆 白絞油,上白糖,バター,アーモ ンドスライス	ごぼう,にんじん,グリーンピース,にん にく,キャベツ,セロリー,トマト缶詰	772 kcal 24.1 g 25.5 g 2.5 g
4 (火)	みそラーメン 	○	シャキシャキサラダ 果物 (バナナ予定)	牛乳,豚肉	蒸し中華めん,ごま油,白すり ごま,白練りごま,じゃがいも, はちみつ,サラダ油	もやし,干し椎茸,玉葱,長ねぎ,とう もろこし,ほうれんそう,にんにく, しょうが,きゅうり,にんじん,バナナ	750 kcal 29.3 g 24.9 g 3.6 g
5 (水)	中華あんかけご飯 	○	春雨サラダ 果物 (巨峰・シャインマスカット予定)	牛乳,豚肉,わかめ,ロースハム	白米,サラダ油,かたくり粉,ご ま油,緑豆春雨,上白糖,白いり ごま	しょうが,白菜,にんじん,たけのこ, 玉葱,干し椎茸,チンゲン菜,きゅう り,巨峰,マスカット	716 kcal 26.1 g 21.1 g 2.9 g
6 (木)	ご飯 	○	のりのつくだ煮 じゃがいものそぼろあんかけ かみかみサラダ	牛乳,のり,鶏肉,さきいか	白米,上白糖,じゃがいも,大豆 白絞油,糸こんにゃく,サラダ 油,三温糖,かたくり粉,白いり ごま	にんじん,玉葱,グリーンピース,だい こん,きゅうり,もやし	760 kcal 27.2 g 23.6 g 2.7 g
7 (金)	★行事食「十三夜」 いも栗ご飯 	○	白身魚の紅葉焼き 呉汁 	牛乳,ホキ,大豆,鶏肉	白米,もち米,むき栗,三温糖, さつまいも,黒いりごま,マヨ ネーズ	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	783 kcal 31.1 g 29.2 g 3.2 g
11 (火)	スタミナ丼 	○	かぼちゃの甘煮 さつまい	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,上白糖,サラダ油,かたく り粉,三温糖,さつまいも	たけのこ,にんじん,玉葱,にら,もや し,にんにく,しょうが,かぼちゃ,だ いこん,長ねぎ	762 kcal 29.3 g 19.5 g 2.8 g
12 (水)	きなこ揚げパン 	○	秋野菜のポトフ ツナサラダ	牛乳,きな粉,鶏肉,レンズ豆, ツナ	コッペパン,大豆白絞油,上白 糖,グラニュー糖,サラダ油,さ つまいも	にんにく,かぶ,にんじん,キャベツ, 玉葱,ぶなしめじ,こまつな,もやし, だいこん,きゅうり	781 kcal 31.1 g 32.9 g 2.8 g
13 (木)	ご飯 	○	卵の花入り卵焼き ビーフンソテー 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,おから,豚肉, 木綿豆腐,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,ビーフ ン	にんじん,玉葱,干し椎茸,にら,もや し,長ねぎ,こまつな	747 kcal 33.0 g 26.2 g 2.7 g
14 (金)	中華おこわ 	○	いかのかりん揚げ わかめスープ	牛乳,豚肉,いか,わかめ,木綿 豆腐	白米,もち米,三温糖,ごま油, 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,にんにく,玉葱,たけの こ	777 kcal 32.5 g 30.2 g 3.7 g
17 (月)	ご飯 	○	鶏の照り焼き 切り干し大根の オイスターソース炒め かきたま汁	牛乳,鶏肉,豚肉,木綿豆腐,鶏 卵	白米,上白糖,ごま油,三温糖, かたくり粉	しょうが,切干しだいこん,にら,もや し,にんじん,長ねぎ	766 kcal 32.5 g 27.9 g 2.1 g
18 (火)	ご飯 	○	さけふりかけ 筑前煮 果物 (りんご予定) 噛むカムDay!	牛乳,さけ,炊き込みわかめ,鶏 肉,生揚げ	白米,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,りんご	741 kcal 27.8 g 21.8 g 1.7 g
19 (水)	セサミトースト 	○	白菜のクリーム煮 にんじんドレッシングサラダ	牛乳,鶏肉,白花豆ペースト,ス キムミルク	食パン,白すりごま,はちみつ, バター,サラダ油,薄力粉,オ リーブ油,上白糖	玉葱,にんじん,白菜,エリンギ,キャ ベツ,きゅうり,だいこん	782 kcal 29.5 g 35.9 g 3.4 g
20 (木)	さんまのひつまぶし 	○	ひじきのサラダ 豚汁 	牛乳,さんま,干ひじき,豚肉	白米,かたくり粉,大豆白絞油, 上白糖,白いりごま,サラダ油, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,葉ねぎ,にんじん,だい こん,きゅうり,えだまめ,とうもろ こし,ごぼう,長ねぎ,こまつな	831 kcal 27.2 g 31.4 g 3.2 g
21 (金)	チキンライス 	○	アンサンブルエッグ ジュリエンスープ	牛乳,鶏肉,鶏卵,豆乳クリー ム,ベーコン	白米,サラダ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム,青 ピーマン,ほうれんそう,キャベツ,セ ロリー,とうもろこし,パセリ	772 kcal 32.2 g 29.5 g 3.7 g
22 (土)	★輝汐祭 米粉のカレーライス 	○	ストロベリーヨーグルト 	牛乳,鶏肉,プレーンヨーグル ト	白米,サラダ油,じゃがいも,ほ ちみつ,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, いちごジャム	756 kcal 25.9 g 21.2 g 2.2 g
25 (火)	豚キムチ丼 	○	中華わかたまスープ 果物 (柿予定) 	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆 腐,鶏卵	白米,ごま油,上白糖,かたくり 粉	にんにく,にんじん,玉葱,長ねぎ,た けのこ,白菜キムチ,にら,柿	752 kcal 31.3 g 26.3 g 3.7 g
26 (水)	★郷土料理「島根県」 ご飯 	○	さばの塩こうじ焼き 野菜と豆腐の煮くい 出雲ぜんざい	牛乳,まさば,豚肉,焼き豆腐, あずき	白米,塩こうじ,サラダ油,しら たき,じゃがいも,上白糖,白玉 粉,上新粉	玉葱,にんじん,白菜,長ねぎ,こまつ な	846 kcal 36.4 g 23.5 g 1.7 g
27 (木)	こまつなそぼろ丼 	○	根菜キムチ汁 果物 (ネーブルオレンジ予定)	牛乳,ツナ,鶏卵,油揚げ,鶏肉, 木綿豆腐	白米,上白糖,サラダ油,ごま 油,じゃがいも,白すりごま,白 練りごま	しょうが,こまつな,ごぼう,長ねぎ, にんじん,だいこん,白菜キムチ,ネ ーブルオレンジ	793 kcal 31.8 g 29.8 g 2.9 g
28 (金)	ご飯 	○	ししゃものピリ辛ソース 豆苗のさっぱり和え みそけんちん汁 噛むカムDay!	牛乳,ししゃも,豚肉,鶏肉,油 揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油, 三温糖,ごま油,上白糖,じゃが いも	しょうが,にんにく,長ねぎ,トウモ ロコ,キャベツ,にんじん,玉葱,えのき だけ,だいこん,こまつな	728 kcal 28.4 g 23.6 g 2.5 g
31 (月)	★開校記念日お祝い 赤飯 	○	まだいのみそ焼き 白菜サラダ 吉野汁	牛乳,ささげ,まだい,糸削り 節,鶏肉,木綿豆腐,油揚げ	白米,もち米,黒いりごま,上白 糖,サラダ油,マヨネーズ,さ いも,かたくり粉	白菜,にんじん,もやし,きゅうり,だ いこん,ごぼう,こまつな	739 kcal 32.4 g 24.7 g 3.1 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。

こちらのQRコードから、スマートフォンで
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを
ご覧いただけます。(10月分順次掲載予定)

