



11月献立表

令和4年10月31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 (火)	五目チャーハン 	○	春巻き わかめスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン,わかめ, 木綿豆腐	白米,米粒麦,ごま油,春巻きの 皮,サラダ油,緑豆春雨,上白 糖,かたくり粉,大豆白絞油	干し椎茸,ザーサイ,にんじん,長ね ぎ,しょうが,青ピーマン,赤ピー マン,エリンギ,キャベツ,玉葱,たけの こ	738 kcal 27.2 g 27.2 g 3.5 g
2 (水)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵, 豆乳クリーム,チーズ,豚肉,わ かめ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,糸こん にゃく,三温糖,白いりごま,ご ま油	玉葱,にんじん,長ねぎ,エリンギ,ご ぼう,だいこん,こまつな	745 kcal 32.8 g 26.2 g 3.3 g
4 (金)	ピザトースト 	○	鶏肉と野菜のしょうがスープ フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,チーズ,鶏肉, プレーンヨーグルト	食パン,バター,サラダ油,上白 糖,じゃがいも	玉葱,トマト缶,青ピーマン,白菜,に んじん,しょうが,こまつな,パイン 缶,みかん缶,黄桃缶	738 kcal 29.8 g 32.9 g 3.5 g
7 (月)	カレーうどん 	○	ツナサラダ キャロット蒸しパン	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,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,にんじんペースト,みかんジュ ース,りんご缶	713 kcal 28.8 g 28.5 g 3.7 g
8 (火)	★いい歯の日 ご飯 	○	骨太ふりかけ ピリ辛肉じゃが 切干大根のマヨネーズサラダ 噛むカムDay!	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布, 糸削り節,豚肉	白米,白いりごま,上白糖,サラ ダ油,じゃがいも,糸こんにゃ く,三温糖,マヨネーズ	にんにく,玉葱,にんじん,長ねぎ,グ リンピース,切干だいこん,きゅうり, とうもろこし	777 kcal 27.5 g 23.0 g 2.9 g
9 (水)	キムチチャーハン 	○	鶏ささみスープ 開口笑	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,米粒麦,サラダ油,ごま 油,かたくり粉,薄力粉,無塩バ ター,上白糖,白いりごま,大豆 白絞油	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,たけのこ,もやし,チンゲン菜	802 kcal 26.3 g 26.9 g 3.3 g
10 (木)	チリコンカンライス 	○	ぱりぱりサラダ 果物(りんご(ぐんま名月)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,ワンタンの皮,大 豆白絞油,はちみつ	にんじん,玉葱,トマト缶,しょうが, にんにく,きゅうり,キャベツ,りんご	790 kcal 25.4 g 21.7 g 1.9 g
11 (金)	ご飯 	○	さばのみそ煮 レモン和え けんちん汁	牛乳,さば,鶏肉	白米,三温糖,白いりごま,じゃ がいも,こんにゃく	しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじ ん,とうもろこし,もやし,レモン果 汁,だいこん,ごぼう,えのきたけ,こ まつな	724 kcal 32.2 g 19.6 g 3.1 g
14 (月)	★新米を味わおう 「新潟県・こしひかり」 たれカツ丼 	○	のっぺい汁 果物(みかん予定) 	牛乳,豚肉,鶏肉,蒸しかまぼこ	白米,薄力粉,パン粉,大豆白絞 油,三温糖,さといも,糸こんに ゃく,かたくり粉	にんじん,たけのこ,長ねぎ,こまつ な,みかん	836 kcal 30.3 g 29.6 g 2.2 g
15 (火)	ご飯 	○	五目卵焼き チャプチェ さつまい	牛乳,鶏卵,鶏肉,干ひじき,豆 乳クリーム,豚肉	白米,サラダ油,上白糖,三温 糖,緑豆春雨,白いりごま,ごま 油,さつまいも	にんじん,長ねぎ,たけのこ,干し椎 茸,にんにく,しょうが,もやし,ごま つな,だいこん	781 kcal 31.2 g 24.6 g 3.0 g
16 (水)	パンパン 	○	かぶのクリームシチュー フライピーズサラダ	牛乳,鶏肉,白花豆ペースト,ス キムミルク,ひよこ豆	パンパン,サラダ油,バター, 薄力粉,かたくり粉,大豆白絞 油,上白糖	玉葱,にんじん,エリンギ,かぶ,キャ ベツ,もやし,きゅうり	766 kcal 30.6 g 30.1 g 3.4 g
17 (木)	梅若ご飯 	○	すき焼き風煮 和風コーンサラダ	牛乳,炊き込みわかめ,豚肉,焼 き豆腐	白米,白いりごま,サラダ油,し らたき,じゃがいも,上白糖	きざみ梅,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	760 kcal 29.9 g 25.6 g 2.7 g
18 (金)	ご飯 	○	四川豆腐 海藻サラダ 噛むカムDay!	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	759 kcal 32.4 g 27.0 g 3.0 g
21 (月)	★地産地消「大蔵大根」 ご飯 	○	大蔵大根葉のふりかけ 大蔵大根と鶏肉の炒め煮 青菜の磯和え	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,生 揚げ,刻みのり	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,上白糖	だいこん葉,こまつな,だいこん,にん じん,干し椎茸,グリーンピース,ほうれ んそう,もやし,えのきたけ,キャベツ	738 kcal 30.0 g 23.7 g 2.3 g
22 (火)	プルコギのつけご飯 	○	チンゲン菜と卵のスープ 果物(りんご(王林)予定)	牛乳,豚肉,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,ごま 油,かたくり粉	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,ら ら,エリンギ,ぶなしめじ,チンゲン 菜,りんご	769 kcal 32.7 g 26.0 g 2.7 g
24 (木)	★和食の日 ご飯 	○	鶏肉の塩こうじ焼き 卵と野菜の和え物 白菜のみそ汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,生揚げ	白米,上白糖,サラダ油,白いり ごま	こまつな,もやし,きゅうり,にんじ ん,白菜,長ねぎ	754 kcal 32.3 g 28.0 g 2.2 g
25 (金)	★新米を味わおう 「秋田県・あきたこまち」 ご飯 	○	たらの和風あんかけ ごまみそドレッシングサラダ きりたんぼ汁	牛乳,たら,鶏肉,油揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油, 白いりごま,上白糖,ごま油,サ ラダ油,きりたんぼ	にんじん,えのきたけ,きゅうり,キャ ベツ,もやし,だいこん,長ねぎ,せり らダ油	737 kcal 30.7 g 20.6 g 2.2 g
28 (月)	子ぎつねご飯 	○	はたはたのから揚げ 豚汁 果物(早香予定) 噛むカムDay!	牛乳,油揚げ,鶏肉,はたはた, 豚肉	白米,サラダ油,三温糖,かたく り粉,大豆白絞油,じゃがいも, こんにゃく	にんじん,しょうが,にんにく,だい こん,ごぼう,長ねぎ,こまつな,早香	726 kcal 27.4 g 23.0 g 2.7 g
29 (火)	ガーリックトースト 	○	ポークピーズ わかめとじゃこのサラダ	牛乳,白いんげん豆,豚肉,豆乳 クリーム,わかめ,ちりめん じゃこ	ソフトフランスパン,バター, サラダ油,じゃがいも,三温糖, 上白糖,白いりごま	にんにく,パセリ,玉葱,にんじん,ト マト缶,グリーンピース,もやし,こまつ な,きゅうり,とうもろこし	722 kcal 32.6 g 26.9 g 3.3 g
30 (水)	★新米を味わおう 「北海道・ななつぼし」 ご飯 	○	かつおでんぶ さけのちゃんちゃん焼き 団子汁	牛乳,粉かつお,さけ,鶏肉,油 揚げ	白米,上白糖,白いりごま,サラ ダ油,バター,トック	しょうが,玉葱,キャベツ,えのきた け,にんじん,とうもろこし,だい こん,長ねぎ,こまつな	729 kcal 36.9 g 19.1 g 3.2 g

こちらからの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。(今月分順次掲載予定)



*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。