



1月献立表



令和5年1月10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・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 (水)	ご飯 	○	肉じゃがのカレー煮 揚げじゃこのサラダ	牛乳,豚肉,生揚げ,ちりめん じゃこ	白米,じゃがいも,しらたき,サ ラダ油,三温糖,上白糖,白いり ごま	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピー ス,もやし,こまつな,きゅうり,とうも ろこし	730 kcal 26.1 g 22.6 g 2.6 g
12 (木)	ご飯 	○	のりのつくだ煮 厚揚げと豚肉のみそ炒め お菓子な目玉焼き	牛乳,もみのり,生揚げ,豚肉,粉 寒天	白米,上白糖,サラダ油,かたく り粉,ごま油	キャベツ,玉葱,たけのこ,にんじん,干 し椎茸,にんにく,しょうが,チンゲン 菜,黄桃缶	791 kcal 30.6 g 25.2 g 1.9 g
13 (金)	ご飯 	○	松風焼き 青菜のおかか和え お雑煮	牛乳,鶏肉,押し豆腐,糸削り節	白米,薄力粉,三温糖,サラダ油, 白いりごま,トック,さといも	しょうが,玉葱,ほうれんそう,白菜,も やし,だいこん,にんじん,長ねぎ	737 kcal 30.2 g 20.4 g 2.9 g
16 (月)	ねぎ塩豚丼 	○	しんとり菜のみそ汁 ★地産地消「しんとり菜」 大学芋	牛乳,豚肉,油揚げ	白米,サラダ油,ごま油,上白糖, 白いりごま,かたくり粉,さつ まいも,大豆白絞油,水あめ,黒 いりごま	玉葱,キャベツ,にんにく,長ねぎ,レモ ン果汁,しんとり菜,にんじん,えのき たけ	834 kcal 28.3 g 27.3 g 3.5 g
17 (火)	★ブックメニュー こんのあげどん弁当風 	○	豆腐ちくわのすまし汁 果物(りんご予定) 『こんとあき』より	牛乳,鶏卵,鶏肉,油揚げ,刻みの り,豆腐ちくわ	白米,サラダ油,三温糖,上白糖, かたくり粉	玉葱,にんじん,長ねぎ,えのきたけ,根 みつば,りんご	778 kcal 31.9 g 27.0 g 3.5 g
18 (水)	柏パン 	○	マーマレードチキン フレンチサラダ じゃがいものポターージュ 噛むカムDay!	牛乳,鶏肉,白花生ペースト,生 クリーム	ミルクパン,サラダ油,上白糖, じゃがいも,バター	マーマレード,にんにく,キャベツ, きゅうり,赤ピーマン,とうもろこし, 玉葱,パセリ	799 kcal 34.3 g 35.8 g 3.2 g
19 (木)	★地産地消「亀戸大根」 亀戸大根葉の菜飯 	○	ぎせい豆腐うすくすあん 亀戸大根のみそ汁 果物(ぼんかん予定) 	牛乳,かつおぶし,鶏卵,押し豆 腐,鶏肉,油揚げ	白米,ごま油,白いりごま,サラ ダ油,三温糖,上白糖,かたくり 粉	だいこん葉,こまつな,にんじん,長ね ぎ,だいこん,白菜,ぼんかん 粉	723 kcal 29.5 g 22.3 g 2.7 g
20 (金)	ご飯 	○	ぶりカツ 3年生受験応援!! 五色のごま和え 沢煮椀	牛乳,ぶり,豚肉	白米,塩こうじ,薄力粉,パン粉, 大豆白絞油,マヨネーズ,白い りごま,白すりごま,サラダ油, 上白糖	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな, とうもろこし,たけのこ,えのきたけ, ごぼう,長ねぎ	879 kcal 32.8 g 36.5 g 2.4 g
23 (月)	キムタクご飯 	○	春雨サラダ 鶏団子と もやしのスープ 全国学校 給食週間	牛乳,豚肉,わかめ,ロースハム 鶏肉	白米,ごま油,緑豆春雨,上白糖, 白いりごま,かたくり粉	にんじん,白菜キムチ,たくあん,きゅ うり,玉葱,しょうが,もやし,チンゲン 菜	722 kcal 26.8 g 24.3 g 3.7 g
24 (火)	チキンカレーライス 	○	ツナサラダ 果物(りんご予定)	牛乳,鶏肉,ツナ	白米,サラダ油,じゃがいも,は ちみつ,薄力粉,バター,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,も やし,だいこん,きゅうり,りんご	849 kcal 27.6 g 31.5 g 2.7 g
25 (水)	ご飯 	○	干草焼き 豆苗のさっぱり和え 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,豆乳クリーム, 豚肉,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,ごま油	にんじん,たけのこ,玉葱,干し椎茸,豆 苗,白菜,えのきたけ,だいこん,長ねぎ	724 kcal 33.0 g 25.5 g 2.8 g
26 (木)	こまつなそばろ丼 	○	さつまい 果物(みかん予定)	牛乳,ツナ,鶏卵,油揚げ,鶏肉	白米,上白糖,サラダ油,ごま油, さつまいも	しょうが,こまつな,にんじん,だいこ ん,長ねぎ,みかん	808 kcal 30.0 g 27.1 g 2.5 g
27 (金)	ご飯 	○	赤魚の煮つけ 豚汁 グレープゼリー	牛乳,あかうお,豚肉,生揚げ,粉 寒天	白米,上白糖,じゃがいも,こん にゃく	しょうが,だいこん,にんじん,長ねぎ, こまつな,ぶどうジュース,アロエ缶	724 kcal 31.8 g 15.8 g 2.1 g
30 (月)	わかめご飯 	○	きびなごのから揚げ 切干大根のマヨネーズサラダ だまこ汁	牛乳,炊き込みわかめ,きびな ご,糸削り節,鶏肉,油揚げ	白米,かたくり粉,大豆白絞油, サラダ油,マヨネーズ,上白糖, だまこもち	しょうが,にんにく,切干大根,にんじ ん,きゅうり,とうもろこし,だいこん, 長ねぎ,せり	739 kcal 24.3 g 23.5 g 2.3 g
31 (火)	★地産地消・ 「八丈フルーツレモン」 スパゲティ・ミートソース 	○	ごまだれ海藻サラダ 八丈フルーツレモンの ハニーマフィン 	牛乳,鶏肉,大豆ミート,わかめ, 鶏卵	スパゲッティ,サラダ油,薄力 粉,白いりごま,白すりごま,上 白糖,はちみつ,バター,グラ ニュー糖	にんじん,玉葱,エリンギ,しょうが,に んにく,トマト缶詰,キャベツ,きゅ うり,もやし,レモン	796 kcal 27.5 g 27.9 g 3.4 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。

*三中では、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。(1月分順次掲載予定)



*日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。
毎月お配りしている献立表の中でお示ししているエネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっておりませんが、
子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。