



# 9月献立表



令和5年8月21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
4 (月)	ホイコーロー丼 	○	春雨サラダ 姫冬瓜のスープ	牛乳,豚肉,わかめ,ロースハム	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,緑豆春雨,白いりごま	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,干し椎茸,青ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,きゅうり,姫冬瓜,万能ねぎ	737 kcal 29.1 g 23.7 g 3.7 g
5 (火)	ご飯 	○	キムムッチ じゃがいものそぼろあんかけ わかめとじゃこのサラダ	牛乳,刻みのり,鶏肉,わかめ,ちりめんじゃこ	白米,ごま油,上白糖,白いりごま,じゃがいも,大豆白絞油,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖,かたくり粉	にんにく,にんじん,玉葱,グリーンピース,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし	752 kcal 27.0 g 23.1 g 2.8 g
6 (水)	ピザトースト 	○	うずらの卵と野菜のスープ アロエフルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,チーズ,うずら卵,鶏肉,レンズ豆,プレーンヨーグルト	食パン,バター,上白糖,マカロニ,スパゲッティ,じゃがいも	玉葱,トマト缶詰,青ピーマン,にんじん,キャベツ,パセリ,パイン缶,みかん缶,アロエ缶	722 kcal 28.8 g 30.4 g 3.5 g
7 (木)	★給食試食会 かみかみわかめご飯 	○	さばのあられ揚げ 和風コーンサラダ 呉汁	牛乳,炊き込みわかめ,まさば,大豆,鶏肉	白米,薄力粉,あられ,大豆白絞油,上白糖,じゃがいも	しょうが,もやし,きゅうり,こまつな,とうもろこし,だいこん,玉葱,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	800 kcal 35.0 g 23.5 g 2.9 g
8 (金)	親子丼 	○	にぎすのから揚げ レモン和え 	牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,にぎす	白米,上白糖,サラダ油,かたくり粉,大豆白絞油,三温糖	玉葱,糸みつば,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	777 kcal 33.6 g 26.3 g 3.0 g
11 (月)	★行事食「重陽の節句」 ご飯 	○	菊花蒸し 青菜のおかか和え 秋なすのみそ汁	牛乳,豚肉,押し豆腐,糸削り節,油揚げ	白米,かたくり粉,サラダ油	玉葱,しょうが,にんにく,とうもろこし,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,なす,長ねぎ	713 kcal 26.9 g 21.8 g 2.7 g
12 (火)	★防災献立 ツナそぼろのセルフおにぎり (ご飯) 	○	(手巻きのり、ツナそぼろ) あぶら入り肉じゃが	牛乳,焼きのり,ツナ,凍り豆腐,豚肉	白米,上白糖,じゃがいも,糸こんにゃく,あぶら	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース	841 kcal 36.1 g 28.2 g 2.8 g
13 (水)	ご飯 	○	野菜と厚揚げのキムチ炒め トックスープ	牛乳,生揚げ,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,白いりごま,トック	チンゲン菜,にんじん,もやし,白菜キムチ,しょうが,玉葱,たけのこ,えのきたけ,長ねぎ,にら	859 kcal 36.1 g 32.9 g 2.8 g
14 (木)	★世界の料理「フランス」 ぶどうパン 	○	チキンフリカッセ ミニトマト ジュリエヌスープ	牛乳,鶏肉,生クリーム,ベーコン	ぶどうパン,薄力粉,バター,サラダ油,じゃがいも	玉葱,マッシュルーム,ミニトマト,にんじん,キャベツ,セロリー,パセリ	772 kcal 33.2 g 33.3 g 2.7 g
15 (金)	ひじきご飯 	○	さわらの塩こうじ焼き ポン酢ドレッシングサラダ 大根のみそ汁	牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,さわら,わかめ,木綿豆腐	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白いりごま	にんじん,えだ豆,もやし,きゅうり,こまつな,しょうが,にんにく,だいこん,長ねぎ	722 kcal 36.1 g 24.4 g 3.4 g
16 (土)	豚丼 	○	だまご汁 りんごゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ,粉寒天	白米,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖,かたくり粉,だまごもち,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,玉葱,さやいんげん,だいこん,長ねぎ,りんごジュース	766 kcal 27.6 g 21.7 g 2.4 g
19 (火)	みそラーメン 	○	ポテトと大豆の磯辺あげ 果物 (バナナ予定)	牛乳,豚肉,大豆,あおのり	蒸し中華めん,ごま油,白すりごま,白練りごま,じゃがいも,かたくり粉,大豆白絞油	もやし,干し椎茸,玉葱,にんじん,長ねぎ,とうもろこし,ほうれんそう,にんにく,しょうが,バナナ	808 kcal 32.9 g 27.4 g 3.2 g
20 (水)	ご飯 	○	白身魚のみそチーズ焼き ごまだれ海藻サラダ 吉野汁	牛乳,シルバー,チーズ,わかめ,鶏肉,油揚げ	白米,上白糖,白いりごま,白すりごま,サラダ油,じゃがいも,かたくり粉	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,長ねぎ	722 kcal 34.6 g 23.9 g 2.4 g
21 (木)	★連合体育大会応援献立 ガルパンソードライカレー 	○	ばりばりサラダ 果物 (梨予定)	牛乳,豚肉,ひよこ豆	白米,サラダ油,薄力粉,バター,ワンタンの皮,大豆白絞油,はちみつ	玉葱,にんじん,青ピーマン,にんにく,しょうが,セロリー,トマトピューレー,きゅうり,キャベツ,なし	763 kcal 22.2 g 25.1 g 2.5 g
22 (金)	小豆とさつまいものおこわ 	○	ぎせい豆腐うすくずあん 豚汁	牛乳,小豆,鶏卵,押し豆腐,鶏肉,豚肉	白米,もち米,さつまいも,上白糖,黒いりごま,サラダ油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,長ねぎ,だいこん,えのきたけ,こまつな	724 kcal 29.0 g 20.4 g 2.9 g
25 (月)	★郷土料理「千葉県」 ごんじゅう 	○	切り干し大根のハリハリ和え いわしのつみれ汁	牛乳,油揚げ,豚肉,糸削り節,ロースハム,いわし	白米,サラダ油,三温糖,上白糖,ごま油,白いりごま,かたくり粉	切り干しだいこん,にんじん,きゅうり,長ねぎ,しょうが,だいこん,こまつな	727 kcal 29.0 g 25.3 g 3.1 g
26 (火)	ご飯 	○	豆じゃこ 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,豚肉,押し豆腐	白米,かたくり粉,大豆白絞油,白いりごま,三温糖,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖,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	791 kcal 30.9 g 29.1 g 2.3 g
27 (水)	ピビンバ 	○	杏仁豆腐 	牛乳,豚肉,粉寒天,無糖練乳	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし,ぜんまい水煮,みかん缶,レモン果汁	754 kcal 25.7 g 22.5 g 2.4 g
28 (木)	厚揚げ麻婆丼 	○	ハンバンジーサラダ 	牛乳,豚肉,生揚げ,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,三温糖,白いりごま	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,にら,きゅうり,もやし,こまつな	739 kcal 34.4 g 26.1 g 2.4 g
29 (金)	★行事食「十五夜」 ごぼうのピリ辛ご飯 	○	みそけんちん汁 お月見豆腐ドーナツ	牛乳,鶏肉,鶏卵,油揚げ,木綿豆腐,豆乳,きな粉	白米,サラダ油,三温糖,上白糖,じゃがいも,白玉粉,薄力粉,大豆白絞油	にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	774 kcal 28.6 g 24.1 g 2.3 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。(9月分順次掲載予定)

