



10月献立表



令和5年9月29日 荒川区立第三中学校

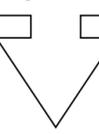
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (月)	中華ご飯 	○	春巻き わかめスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,絹ごし豆腐	白米,もち米,三温糖,ごま油,春巻きの皮,サラダ油,緑豆春雨,上白糖,かたくり粉,大豆白絞油	長ねぎ,にんじん,干し椎茸,チンゲン菜,しょうが,エリンギ,キャベツ,玉葱,たけのこ	762 kcal 25.6 g 29.2 g 3.5 g
3 (火)	ご飯 	○	白身魚のさざれ焼き 揚げ入りおひたし 沢煮椀	牛乳,メルルーサ,油揚げ,豚肉	白米,マヨネーズ(卵不使用),パン粉	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,たけのこ,えのきたけ,ごぼう,長ねぎ	741 kcal 31.0 g 29.4 g 2.3 g
4 (水)	カラフル焼肉丼 	○	さつま汁 果物(梨予定)	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,さつまいも	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,だいこん,長ねぎ,梨	763 kcal 28.7 g 20.3 g 2.5 g
5 (木)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵,チーズ,豚肉,わかめ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,しらたき,三温糖,白いりごま,ごま油,じゃがいも	玉葱,にんじん,長ねぎ,エリンギ,ごぼう	742 kcal 32.4 g 25.1 g 3.1 g
6 (金)	ビスキュイトースト 	○	わかめとじゃこのサラダ かぼちゃとさつまいものポターージュ	牛乳,鶏卵,わかめ,ちりめんじゃこ,生クリーム,スキムミルク	食パン,上白糖,アーモンド粉,薄力粉,バター,白いりごま,さつまいも,サラダ油	もやし,こまつな,にんじん,とうもろこし,かぼちゃ,玉葱,パセリ	729 kcal 26.2 g 31.2 g 3.1 g
10 (火)	えびクリームライス 	○	ポテトのハニースラダ 果物(ぶどう予定)	牛乳,鶏肉,むきえび,白花生ペースト,スキムミルク	白米,サラダ油,薄力粉,バター,じゃがいも,大豆白絞油,はちみつ	にんじん,玉葱,エリンギ,ほうれんそう,きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,とうもろこし,ぶどう	807 kcal 28.5 g 28.1 g 2.3 g
11 (水)	ご飯 	○	鶏肉のバーベキューソース にんじんしりしり 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏肉,ツナ,鶏卵,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,サラダ油,上白糖	しょうが,レモン果汁,玉葱,りんご,もやし,こまつな,にんじん,長ねぎ	773 kcal 33.0 g 31.0 g 2.3 g
12 (木)	ご飯 	○	卵の花入り卵焼き 五色のごま和え 大根のみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,おから,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,白いりごま,白すりごま	にんじん,玉葱,干し椎茸,キャベツ,もやし,こまつな,とうもろこし,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	792 kcal 28.6 g 22.7 g 2.1 g
13 (金)	ジャージャー麺 	○	ごまだれ海藻サラダ 果物(極早生みかん予定)	牛乳,豚肉,大豆,わかめ	むし中華めん,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白いりごま,白すりごま	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,たけのこ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,みかん	782 kcal 33.5 g 25.3 g 3.3 g
16 (月)	キムタクご飯 	○	豚肉と大豆の炒り煮 ビーフンスープ	牛乳,豚肉,大豆,鶏卵	白米,ごま油,かたくり粉,上白糖,大豆白絞油,ビーフン	にんじん,白菜キムチ,たくあん,長ねぎ,もやし,えのきたけ,にら	761 kcal 30.0 g 27.9 g 2.9 g
17 (火)	ご飯 	○	のりの佃煮 筑前煮 みそドレッシングサラダ	牛乳,刻みのり,鶏肉,生揚げ	白米,上白糖,こんにゃく,じゃがいも,サラダ油,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,たけのこ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,もやし,とうもろこし	758 kcal 27.1 g 23.7 g 2.3 g
18 (水)	わかめご飯 	○	いかと白身魚のチリソース もやしの中華和え ウェーブワンタンスープ 	牛乳,炊き込みわかめ,いか,ホキ,鶏肉	白米,かたくり粉,大豆白絞油,ごま油,上白糖,白いりごま,サラダ油,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,もやし,きゅうり,にんじん,白菜,たけのこ,チンゲン菜	750 kcal 30.5 g 20.2 g 3.0 g
19 (木)	高野豆腐のそぼろご飯 	○	ボン酢ドレッシングサラダ 大学芋	牛乳,鶏肉,高野豆腐	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白いりごま,さつまいも,大豆白絞油,水あめ,黒いりごま	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,もやし,きゅうり,こまつな,にんにく	722 kcal 30.3 g 25.7 g 3.0 g
20 (金)	菩提樹はちみつの ハニートースト 	○	ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳,白いんげん豆,豚肉,豆乳クリーム,ツナ	食パン,バター,はちみつ,サラダ油,じゃがいも,三温糖,上白糖	玉葱,にんじん,トマト缶詰,グリーンピース,もやし,キャベツ,きゅうり	735 kcal 31.5 g 30.9 g 2.7 g
21 (土)	★輝汐祭 チキンカレーライス 	○	果物(カットりんご予定) 	牛乳,鶏肉	白米,サラダ油,じゃがいも,はちみつ,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご	776 kcal 24.0 g 25.6 g 2.3 g
24 (火)	★郷土料理・岐阜県 ご飯 	○	鶏ちゃん焼き かきたま汁 果物(カット柿予定) 	牛乳,鶏肉,絹ごし豆腐,鶏卵,かまぼこ	白米,サラダ油,かたくり粉	にんにく,にんじん,キャベツ,とうもろこし,青ピーマン,長ねぎ,こまつな,柿	745 kcal 31.4 g 24.8 g 2.6 g
25 (水)	ご飯 	○	さんまの塩焼きおろしソース じゃがいものきんぴら なめこのみそ汁	牛乳,さんま,絹ごし豆腐 	白米,上白糖,じゃがいも,しらたき,サラダ油,白いりごま	だいこん,にんじん,なめこ,長ねぎ,こまつな	762 kcal 29.8 g 28.5 g 2.4 g
26 (木)	チリビーンズドック 	○	秋野菜のポトフ 果物(ぶどう予定)	牛乳,大豆,鶏肉,チーズ	コッペパン,サラダ油,上白糖,薄力粉,さつまいも	にんにく,玉葱,にんじん,青ピーマン,かぶ,キャベツ,ぶなしめじ,こまつな,ぶどう	732 kcal 33.0 g 29.1 g 3.1 g
27 (金)	★行事食・十三夜 吹き寄せご飯 	○	団子汁 お豆のケーキ 	牛乳,鶏肉,油揚げ,白花生ペースト,生クリーム,鶏卵	白米,もち米,サラダ油,むき栗,三温糖,トック,上白糖,バター,黒いりごま	にんじん,ぶなしめじ,だいこん,長ねぎ	834 kcal 29.0 g 24.8 g 2.3 g
30 (月)	ご飯 	○	すき焼き風煮 めひかりのから揚げ	牛乳,豚肉,焼き豆腐,めひかり	白米,サラダ油,しらたき,じゃがいも,上白糖,かたくり粉,大豆白絞油	玉葱,にんじん,白菜,長ねぎ,しゅんぎく,しょうが,にんにく	786 kcal 32.0 g 28.9 g 2.3 g
31 (火)	コーンピラフ 	○	ミネストローネ バターナッツかぼちゃのパイ ★地産地消 東京都産バターナッツかぼちゃ	牛乳,鶏肉,ベーコン,ウィンナー,生クリーム	白米,サラダ油,バター,上白糖,パイ皮	にんじん,玉葱,とうもろこし,青ピーマン,にんにく,キャベツ,セロリ,トマト缶詰,バターナッツかぼちゃ	771 kcal 21.4 g 29.1 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。



ご覧いただけます。(10月分順次掲載予定)



ごちらの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。