



# 11月献立表

令和5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	I類 <sup>1</sup> ・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (水)	★ <b>三中開校記念日</b> 赤飯 	○	ぶりの照り焼き 青菜のおかか和え 豚汁	牛乳, ささげ, ぶり, 糸削り節, 豚肉, 油揚げ	白米, もち米, 黒いりごま, 上白糖, かたくり粉, サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, こまつな, 白菜, もやし, だい いこん, にんじん, 長ねぎ	828 kcal 35.8 g 29.5 g 2.9 g
2 (木)	アップルトースト 	○	白菜のクリーム煮 ごまだれ海藻サラダ	牛乳, 鶏肉, 白花豆ペースト, ス キムミルク, わかめ	食パン, 上白糖, バター, サラダ 油, 薄力粉, 白いりごま, 白すり ごま	りんご, 玉葱, にんじん, 白菜, エリン ギ, キャベツ, こまつな, もやし	750 kcal 29.6 g 30.1 g 3.7 g
6 (月)	★ <b>新米を味わおう</b> 「新潟県産・新之助」 ご飯 	○	さけふりかけ 野菜のうま煮 和風コーンサラダ	牛乳, さけ, 炊き込みわかめ, 鶏 肉, 生揚げ	白米, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 上白糖	にんじん, 玉葱, ごぼう, 干し椎茸, グ リンピース, キャベツ, もやし, きゅう り, こまつな, とうもろこし, だいこん	748 kcal 30.0 g 20.2 g 2.4 g
7 (火)	焼きカレーパン 	○	豚肉と野菜のしょうがスープ 滝野川ごぼうのサラダ ★ <b>伝統野菜「滝野川ごぼう」</b>	牛乳, 豚肉, 大豆ミート	コッパン, サラダ油, 薄力粉, じゃがいも, マヨネーズ (卵 不使用), 上白糖, 白すりごま	玉葱, にんじん, セロリー, しょうが, 白菜, こまつな, きゅうり, ごぼう, とう もろこし	728 kcal 31.7 g 32.3 g 3.4 g
8 (水)	★ <b>いい歯の日</b> わかめご飯 	○	ちくわのチーズマヨ焼き カミカミサラダ じゃがいものみそ汁  噛むカムDay!	牛乳, 炊き込みわかめ, 焼き竹 輪, スキムミルク, 粉チーズ, あ おのり, 糸削り節, 粉かつお, さ きいか, わかめ, 油揚げ	白米, マヨネーズ (卵不使 用), サラダ油, 上白糖, 白いり ごま, じゃがいも	だいこん, きゅうり, にんじん, もや し, 長ねぎ	728 kcal 27.9 g 23.5 g 3.4 g
9 (木)	高菜チャーハン 	○	いかのねぎソースかけ 中華わかたまスープ 果物 (早生みかん予定)	牛乳, 豚肉, いか, わかめ, 絹ご し豆腐, 鶏卵	白米, 米粒麦, こま油, 白いりご ま, かたくり粉, 大豆白絞油, 上 白糖	高菜漬, しょうが, にんにく, 長ねぎ, みかん	750 kcal 29.0 g 28.8 g 3.4 g
10 (金)	★ <b>新米を味わおう</b> 「秋田県産・あきたこまち」 ご飯 	○	たら和風あんかけ ごまみそドレッシングサラダ きりたんぼ汁	牛乳, まだら, 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, こま油, サ ラダ油, きりたんぼ	えのきたけ, 長ねぎ, きゅうり, にんじ ん, キャベツ, もやし, だいこん, せり らダ油	733 kcal 30.6 g 20.6 g 2.2 g
13 (月)	★ <b>ブックメニュー</b> 鶏ごぼうピラフ 	○	おばあちゃんのキッシュ (『西の魔女が死んだ』より) ジュリエンスープ 果物 (早香予定)	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 鶏卵, 生 クリーム, チーズ	白米, サラダ油, バター, じゃが いも	ごぼう, にんじん, とうもろこし, グ リンピース, 玉葱, マッシュルーム, 赤 ピーマン, パセリ, キャベツ, セロ リー, 早香	733 kcal 28.4 g 28.8 g 3.0 g
14 (火)	★ <b>新米を味わおう</b> 「宮城県産・ひとめぼれ」 ご飯 	○	ひじきのふりかけ 鶏塩肉じゃが 白菜サラダ	牛乳, 干しひじき, ちりめん じゃこ, 鶏肉, 糸削り節	白米, 上白糖, 白いりごま, 塩こ うじ, こま油, じゃがいも, 糸こ んにゃく, 三温糖, サラダ油, マ ヨネーズ (卵不使用)	ゆかり, にんにく, 玉葱, にんじん, 長 ねぎ, グリンピース, 白菜, もやし, きゅうり	761 kcal 26.0 g 24.1 g 2.5 g
15 (水)	チリコンカンライス 	○	秋色チップスサラダ  定期考査	牛乳, 豚肉, 豚レバーチップ, 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, 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, かぼちゃ, れんこん, きゅう り, 赤ピーマン, キャベツ, とうもろこ し	769 kcal 25.1 g 22.8 g 2.0 g
16 (木)	こまつなそぼろ丼 	○	黒糖大豆	牛乳, ツナ, 凍り豆腐, 鶏卵, 油 揚げ	白米, 上白糖, サラダ油, こま 油, 黒砂糖	しょうが, こまつな	736 kcal 30.8 g 25.7 g 1.3 g
17 (金)	ブルコギのつけご飯 	○	おかしな目玉焼き	牛乳, 豚肉, 粉寒天, 乳酸菌飲料	白米, サラダ油, 上白糖, かたく り粉, こま油	にんにく, 玉葱, にんじん, いら, エリ ンギ, ぶなしめじ, 長ねぎ, 黄桃缶	708 kcal 26.2 g 20.3 g 1.7 g
20 (月)	中華あんかけご飯 	○	チョレギ風サラダ さつまいものレモン煮	牛乳, 豚肉, わかめ, ちりめん じゃこ, 刻みのり	白米, サラダ油, かたくり粉, こ ま油, 白いりごま, 上白糖, さつ まいも	しょうが, 白菜, にんじん, だけのこ, 玉葱, 干し椎茸, チンゲン菜, だいこ ん, きゅうり, キャベツ, レモン果汁	780 kcal 26.9 g 22.0 g 3.2 g
21 (火)	ご飯 	○	厚焼き卵 糸寒天の中華和え 大蔵大根の麻婆煮 ★ <b>伝統野菜「大蔵大根」</b>	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 寒天, わかめ, 豚肉	白米, サラダ油, 上白糖, 白いり ごま, こま油, かたくり粉	玉葱, にんじん, きゅうり, もやし, に んにく, しょうが, だけのこ, 干し椎 茸, だいこん, だいこん葉	730 kcal 29.6 g 24.1 g 3.3 g
22 (水)	子ぎつねご飯 	○	ししゃもの磯辺揚げ 根菜キムチ汁 グレーゼリー	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, ししゃも, あおのり, 鶏肉, 木綿豆腐, 粉寒 天	白米, サラダ油, 三温糖, かたく り粉, 大豆白絞油, じゃがいも, 白すりごま, 白練りごま, 上白 糖	にんじん, ごぼう, だいこん, 白菜キム チ, 長ねぎ, いら, ぶどうジュース, ア ロエ缶	773 kcal 30.0 g 25.5 g 3.1 g
24 (金)	★ <b>和食の日</b> ご飯 	○	めだいのみそ焼き 卵と野菜の和え物 吉野汁	牛乳, めだい, 鶏卵, 鶏肉, 木綿 豆腐, 油揚げ	白米, 上白糖, サラダ油, 白いり ごま, さといも, かたくり粉	こまつな, もやし, キャベツ, にんじ ん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	739 kcal 37.2 g 23.7 g 2.9 g
27 (月)	スタミナ丼 	○	鶏団子と白菜のスープ 果物 (りんご予定)	牛乳, 豚肉, 鶏肉	白米, 上白糖, サラダ油, かたく り粉	だけのこ, にんじん, 玉葱, いら, もや し, にんにく, しょうが, 白菜, チンゲ ン菜, りんご	746 kcal 31.3 g 22.5 g 2.7 g
28 (火)	★ <b>新米を味わおう</b> 「北海道産・ななつぼし」 ご飯 	○	真ほっけのフライ 揚げ入りおひたし どさんこ汁  噛むカムDay!	牛乳, ほっけ, 油揚げ, 豚肉	白米, 薄力粉, パン粉, 大豆白絞 油, 上白糖, じゃがいも, パ ター, こま油	こまつな, 白菜, もやし, にんじん, 玉 葱, とうもろこし, 長ねぎ, しょうが, にんにく	744 kcal 29.9 g 23.4 g 2.4 g
29 (水)	カレーうどん 	○	ツナサラダ 豆乳バナナ蒸しパン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ツナ, 豆乳	うどん, かたくり粉, サラダ油, 上白糖, 薄力粉	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, きゅう り, バナナ	761 kcal 28.3 g 33.5 g 3.4 g
30 (木)	ご飯 	○	干草焼き 大根と春雨のピリ辛炒め 豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 木綿豆腐, 油 揚げ, わかめ	白米, サラダ油, 上白糖, こま 油, 緑豆春雨	にんじん, だけのこ, 玉葱, 干し椎茸, だいこん, にんにく, しょうが, いら, 長ねぎ	732 kcal 31.5 g 24.8 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。

「11月の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)

