



10月献立表



令和6年9月30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 (水)	★郷土料理・東京都 深川飯 	○	肉豆腐 ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳、あさり、豚肉、木綿豆腐	白米、三温糖、サラダ油、糸こんにゃく、ごま油、上白糖、白いりごま	にんじん、しょうが、ごぼう、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、もやし、だいこん、キャベツ、ごまつな、にんにく	735 kcal 31.6 g 25.5 g 3.3 g
3 (木)	セルフ卵焼きサンド 	○	秋野菜のポトフ 果物（みかん予定）	牛乳、鶏卵、鶏肉	ミルクパン、サラダ油、上白糖、マヨネーズ（卵不使用）、さつまいも	長ねぎ、葉ねぎ、だけのご、干し椎茸、にんにく、かぶ、にんじん、キャベツ、玉葱、ふなしめじ、しょうが、ごまつな、みかん	796 kcal 34.7 g 37.3 g 3.2 g
4 (金)	ご飯 	○	ぶりの照り焼き レモン和え 吉野汁	牛乳、ぶり、鶏肉、木綿豆腐	白米、上白糖、かたくり粉、サラダ油、三温糖、さといも	しょうが、ごまつな、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、長ねぎ	770 kcal 34.6 g 27.0 g 2.3 g
7 (月)	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、長ねぎ、にんじん、エリンギ、ごぼう	741 kcal 32.4 g 25.1 g 3.1 g
8 (火)	カラフル焼肉丼 	○	海藻サラダ 大学芋 	牛乳、豚肉、わかめ	白米、サラダ油、上白糖、糸こんにゃく、白いりごま、ごま油、三温糖、さつまいも、大豆白絞油、水あめ、黒いりごま	にんじん、だけのご、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、もやし、だいこん、きゅうり、とうもろこし	822 kcal 28.3 g 24.0 g 2.6 g
9 (水)	中華あんかけご飯 	○	ココロサラダ 果物（柿予定） 	牛乳、豚肉	白米、サラダ油、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	しょうが、白菜、にんじん、だけのご、玉葱、干し椎茸、チンゲン菜、きゅうり、とうもろこし、柿	733 kcal 25.4 g 23.0 g 2.4 g
10 (木)	セサミトースト 	○	ソーセージ ツナサラダ	牛乳、白いりごま、豆、豚肉、豆乳、クリーム、ツナ	食パン、白すりごま、ほちみつ、バター、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、トマトピューレー、グリーンピース、ほうれんそう、もやし、キャベツ、きゅうり	768 kcal 32.5 g 32.4 g 2.8 g
11 (金)	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、薄力粉、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、だけのご、キャベツ、玉葱、えのきたけ	774 kcal 27.0 g 30.1 g 3.1 g
15 (火)	★行事食・十三夜 栗の炊き寄せご飯 	○	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、おき栗、三温糖、トック、上白糖、バター、黒いりごま	ふなしめじ、にんじん、だいこん、ごまつな、長ねぎ	821 kcal 28.1 g 23.4 g 2.2 g
16 (水)	ご飯 	○	白身魚の紅葉焼き ごまだれ海藻サラダ 手煮	牛乳、すけそうらだ、わかめ、豚肉	白米、マヨネーズ（卵不使用）、白いりごま、白すりごま、サラダ油、上白糖、さといも、板こんにゃく、三温糖	にんじん、キャベツ、ごまつな、だいこん、もやし、長ねぎ	792 kcal 30.3 g 32.9 g 2.8 g
17 (木)	鶏ごぼうピラフ 	○	コーンチャウダー パイとさつまいものパイ	牛乳、鶏肉、白花生ペースト、スキムミルク、生クリーム	白米、サラダ油、じゃがいも、バター、さつまいもペースト、上白糖、ぎょうざの皮、薄力粉、大豆白絞油	ごぼう、にんじん、グリーンピース、玉葱、とうもろこし、缶詰、とうもろこし、チンゲン菜、パイ缶	842 kcal 28.1 g 27.7 g 2.5 g
18 (金)	ご飯 	○	こまいのから揚げ ひじきのサラダ 五目肉じゃが 	牛乳、こまい、干しひじき、豚肉、油揚げ	白米、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく	にんじん、だいこん、キャベツ、ごまつな、とうもろこし、玉葱、干し椎茸、グリーンピース	796 kcal 30.8 g 25.9 g 3.0 g
19 (土)	★雑汐蟹 米粉のカレーライス 	○	果物（バナナ予定） 	牛乳、鶏肉	サラダ油、じゃがいも、ほちみつ	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトピューレー、バナナ	792 kcal 25.3 g 20.9 g 2.1 g
22 (火)	キムタクご飯 	○	いかのかりん揚げ ウェーブワンタンスープ	牛乳、豚肉、いか、鶏肉	白米、ごま油、かたくり粉、大豆白絞油、サラダ油、ワンタンの皮	にんじん、白菜キムチ、大根、たくあん、長ねぎ、しょうが、にんにく、白菜、玉葱、にら	764 kcal 31.0 g 26.3 g 3.2 g
23 (水)	ご飯 	○	卵の花入り卵焼き 揚げ入りおひたし さつま汁	牛乳、鶏卵、鶏肉、おから、油揚げ	白米、サラダ油、上白糖、板こんにゃく、さつまいも	にんじん、玉葱、干し椎茸、ごまつな、キャベツ、もやし、だいこん、長ねぎ	759 kcal 31.6 g 25.5 g 2.7 g
24 (木)	四川丼 	○	和風コーンサラダ 果物（りんご予定）	牛乳、生揚げ、豚肉	白米、サラダ油、三温糖、ごま油、かたくり粉、上白糖	にんにく、しょうが、だけのご、玉葱、にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、もやし、きゅうり、だいこん、ごまつな、とうもろこし、りんご	727 kcal 29.1 g 24.1 g 2.4 g
25 (金)	ガーリックトースト 	○	さけと野菜のクリーム煮 みそドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、さけ、白花生ペースト、スキムミルク、粉チーズ	ソフトフランスパン、バター、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、ごま油	にんにく、パセリ、玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース、ごまつな、キャベツ、もやし、とうもろこし	749 kcal 32.4 g 31.5 g 3.0 g
28 (月)	ご飯 	○	カリカリ大豆ふりかけ さつまいも炒り鶏 揚げじゃこのサラダ 	牛乳、大豆、あおのり、粉かつお、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ	白米、かたくり粉、大豆白絞油、白いりごま、上白糖、さつまいも、板こんにゃく、サラダ油、三温糖	にんじん、ごぼう、だけのご、干し椎茸、グリーンピース、もやし、ごまつな、きゅうり、とうもろこし	795 kcal 31.3 g 25.5 g 2.5 g
29 (火)	★郷土料理・最良屋 ねぎ塩豚丼 	○	切り干し大根のハリハリ和え 出雲ぜんざい	牛乳、豚肉、ロースハム、あずき	白米、サラダ油、ごま油、上白糖、白いりごま、かたくり粉、白玉粉、上新粉	玉葱、キャベツ、にんにく、長ねぎ、レモン果汁、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり	834 kcal 31.7 g 23.4 g 2.5 g
30 (水)	みそラーメン 	○	ポテトと大豆の磯部あげ 果物（りんご予定）	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、りんご	740 kcal 32.0 g 27.2 g 3.2 g
31 (木)	ご飯 	○	鶏そぼろ さんまの竜田揚げ ごまだれサラダ 田舎汁 	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、さんま、生揚げ	白米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、大豆白絞油、白いりごま、白すりごま、板こんにゃく、じゃがいも	玉葱、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、長ねぎ	762 kcal 29.4 g 29.0 g 2.5 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。

*3中では、8のつく日は「噛むカムDay!」
噛みこたえのある食材を使用しています。



ごちそうの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。(10月分順次掲載予定)

