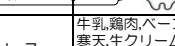
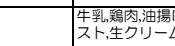




10月献立表



令和7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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (木)	★郷土料理・東京都 深川飯 	○	鶏肉と大根の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳、あさり、鶏肉、生揚げ	白米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、上白糖、ごま油	にんじん、しょうが、ごぼう、だいこん、干し椎茸、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、もやし、とうもろこし	776 kcal 31.6 g 26.4 g 3.4 g
3 (金)	★行事食・十五夜 高野豆腐のそぼろご飯 	○	みそけんちん汁 みたらし団子	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、絹ごし豆腐	白米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、上新粉、白玉粉、三温糖	しょうが、にんじん、だけのこ、干し椎茸、グリーンピース、だいこん、長ねぎ、こまつな	792 kcal 33.9 g 23.2 g 3.0 g
6 (月)	キムタクご飯 	○	いかと大豆の炒り煮 ウェーブワンタンスープ	牛乳、豚肉、大豆、いか、鶏肉	白米、ごま油、かたくり粉、上白糖、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(たくあん塩漬)、長ねぎ、白菜、玉ねぎ、にら	726 kcal 29.7 g 24.3 g 3.0 g
7 (火)	ご飯 	○	白身魚の紅葉焼き 海藻サラダ 豚汁	牛乳、まだら、わかめ、豚肉、絹ごし豆腐	白米、マヨネーズ(卵不使用)、糸こんにゃく、ごま油、三温糖、こんにゃく	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、とうもろこし、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	783 kcal 31.7 g 30.6 g 3.0 g
8 (水)	ご飯 	○	ししゃものパリパリ揚げ ボン酢ドレッシングサラダ 肉じゃがのカレー煮 	牛乳、ししゃも、豚肉、生揚げ	白米、春巻きの皮、薄力粉、大豆白絞油、ごま油、上白糖、白いりごま、じゃがいも、しらたき、サラダ油、三温糖	もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	783 kcal 31.4 g 23.0 g 2.4 g
9 (木)	★世界の料理・タイ ガバオライス 	○	センミーパット ミルクプリンマンゴーソース	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、粉寒天、生クリーム	白米、サラダ油、上白糖、ごま油、ピーマン、はちみつ	にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、マンゴーピューレー、レモン	812 kcal 29.2 g 26.4 g 2.0 g
10 (金)	とんかつのおろし丼 	○	青菜のみそ汁 ブルーベリーヨーグルト	牛乳、豚肉、油揚げ、プレーンヨーグルト	白米、パン粉、薄力粉、大豆白絞油、三温糖、白いりごま、上白糖	だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、玉ねぎ、ブルーベリージャム	853 kcal 32.7 g 33.3 g 2.6 g
14 (火)	ご飯 	○	卵の花入り卵焼き 五色のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏肉、鶏肉、おから、わかめ、油揚げ	白米、サラダ油、上白糖、白いりごま、白すりごま、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、こまつな、とうもろこし、えのきたけ、長ねぎ	722 kcal 30.0 g 25.0 g 3.0 g
15 (水)	えびクリームライス 	○	コロコロサラダ 果物(早生みかん予定)	牛乳、鶏肉、むきえび、白花豆ペースト、スキムミルク	白米、サラダ油、薄力粉、バター、じゃがいも、はちみつ	にんじん、玉ねぎ、エリンギ、ほうれんそう、きゅうり、とうもろこし、みかん	808 kcal 29.3 g 24.1 g 2.2 g
16 (木)	ご飯 	○	ぶりの照り焼き 青菜の磯和え さつまいもときのこのみそ汁	牛乳、ぶり、刻みのり、油揚げ	白米、上白糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも	しょうが、ほうれんそう、もやし、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな	758 kcal 32.4 g 24.8 g 2.4 g
17 (金)	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、レンズまめ、豚肉、チーズ、鶏肉	無塩コッペパン、サラダ油、上白糖、薄力粉、さつまいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、かぶ、キャベツ、ぶなしめじ、こまつな、マスカット	757 kcal 33.2 g 32.2 g 2.3 g
20 (月)	中華あんかけごはん 	○	中華五目スープ 大学芋	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐	白米、サラダ油、かたくり粉、ごま油、さつまいも、大豆白絞油、上白糖、水あめ、黒いりごま	しょうが、白菜、にんじん、だけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜、もやし、きくらげ、長ねぎ、にら	861 kcal 30.7 g 29.2 g 2.8 g
21 (火)	ほかほかかきたまうどん 	○	和風コーンサラダ 豆乳バナナ蒸しパン	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆乳	冷凍うどん、かたくり粉、上白糖、サラダ油、薄力粉	にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、長ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、だいこん、バナナ	723 kcal 28.1 g 28.7 g 3.2 g
22 (水)	四川丼 	○	わかめとツナのサラダ 果物(梨予定)	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ、わかめ	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、だけのこ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、もやし、キャベツ、とうもろこし、なし	799 kcal 31.9 g 30.0 g 2.5 g
23 (木)	セルフサンド(ミルクパン) 	○	鶏肉のバーベキューソース ガーリックドレッシングサラダ 洋風たまごスープ	牛乳、鶏肉、レンズまめ、鶏卵	ミルクパン、サラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	しょうが、レモン、玉ねぎ、りんご、だいこん、にんじん、キャベツ、えだまめ、にんにく	749 kcal 37.2 g 35.2 g 2.9 g
24 (金)	さんまのひつまぶし 	○	ひじきのサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳、さんま、干ひじき、鶏肉	白米、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、白いりごま、サラダ油、じゃがいも	しょうが、葉ねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、えだまめ、とうもろこし、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	796 kcal 26.7 g 31.7 g 3.0 g
25 (土)	★雑汐祭 米粉のカレーライス 	○	グレープゼリー 	牛乳、鶏肉、粉寒天	白米、サラダ油、じゃがいも、はちみつ、上白糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレー、チャツネ、ぶどうジュース、アロエ缶	733 kcal 22.2 g 17.9 g 2.0 g
28 (火)	ガーリックトースト 	○	さけと野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 	牛乳、鶏肉、さけ、白花豆ペースト、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	にんにく、ハセリ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	735 kcal 31.5 g 30.9 g 2.8 g
29 (水)	豚丼 	○	田舎汁 果物(柿予定)	牛乳、豚肉、生揚げ	白米、サラダ油、しらたき、三温糖、かたくり粉、板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、チンゲン菜、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、ひらたねなし	759 kcal 26.7 g 25.7 g 2.4 g
30 (木)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ 茎わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉、しらす干し、鶏卵、チーズ、くきわかめ、豚肉、木綿豆腐、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	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、エリンギ、ごぼう、こまつな	741 kcal 33.9 g 26.7 g 3.5 g
31 (金)	★行事食・十三夜 吹き寄せごはん 	○	団子汁 お豆のケーキ	牛乳、鶏肉、油揚げ、白花豆ペースト、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	ぶなしめじ、にんじん、だいこん、こまつな、長ねぎ	821 kcal 28.1 g 23.4 g 2.0 g

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。(10月分順次掲載予定)

