



11月献立表

令和7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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 (火)	★三中献立記念 お絵かきオムライス 	○	きらきら量の野菜スープ 白桃ゼリー	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆乳、ベーコン、レンズまめ、粉寒天	白米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、キャベツ、パセリ、しょうが、白桃ジュース、白桃缶	801 kcal 29.9 g 26.4 g 3.1 g
5 (水)	★新米を味わおう 茨城県産・にじのきらめき ご飯 	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め もずくスープ 果物(早生みかんの予定)	牛乳、生揚げ、豚肉、鶏肉、もずく、鶏卵 	白米、上白糖、サラダ油、かたくり粉、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、だけのこ、にんじん、干し椎茸、にんにく、しょうが、チンゲン菜、もやし、みかん	857 kcal 35.5 g 32.3 g 2.7 g
6 (木)	みそラーメン 	○	スパイシーピーズポテト 果物(りんごの予定)	牛乳、豚肉、大豆	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、玉ねぎ、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	752 kcal 31.2 g 28.8 g 3.4 g
7 (金)	ご飯 	○	のりごまふりかけ まだいのみそ焼き レモン和え 吉野汁	牛乳、あおのり、まだい、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	白米、黒いりごま、白いりごま、上白糖、三温糖、さといも、かたくり粉	ごまつな、白菜、とうもろこし、もやし、レモン、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	722 kcal 35.7 g 22.6 g 2.9 g
10 (月)	★伝統野菜・滝野川ごぼう 滝野川ごぼうのピリ辛ご飯 	○	さといもと厚揚げの和風そぼろ煮 果物(りんごの予定)	牛乳、豚肉、鶏卵、生揚げ、鶏肉	白米、サラダ油、三温糖、上白糖、さといも、かたくり粉	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、えだまめ、りんご	762 kcal 34.7 g 29.3 g 2.5 g
11 (火)	★新米を味わおう 秋田県産・あきたごまち ご飯 	○	にぎすのから揚げ 豆苗のさっぱり和え きりたんぽ汁	牛乳、にぎす、豚肉、鶏肉、油揚げ	白米、かたくり粉、大豆白絞油、ごま油、上白糖、サラダ油、きりたんぽ	しょうが、トウモロコシ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、えのきただけ、だいこん、にんじん、せり	724 kcal 29.3 g 22.5 g 2.2 g
12 (水)	★新米を味わおう 岩手県産・ひとねぼれ ご飯 	○	魚とポテトのオーロラ 和風コンソメサラダ かきたま汁	牛乳、またら、絹ごし豆腐、鶏卵	白米、かたくり粉、じゃがいも、大豆白絞油、三温糖、上白糖	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、にんじん、ごまつな、とうもろこし、だいこん、玉ねぎ、長ねぎ	746 kcal 27.1 g 22.6 g 2.7 g
13 (木)	チキンハヤシライス 	○	わかめとじゃこのサラダ <div>定期考査</div>	牛乳、鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、サラダ油、薄力粉、バター、上白糖、白いりごま	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマトピューレー、もやし、ごまつな、きゅうり、とうもろこし	761 kcal 27.7 g 26.0 g 3.0 g
14 (金)	ごまツナそぼろ丼 	○	いもようかん	牛乳、ツナ、鶏卵、油揚げ	白米、上白糖、サラダ油、ごま油、さつまいもペースト、三温糖	しょうが、ごまつな	754 kcal 26.5 g 24.7 g 1.3 g
17 (月)	スタミナ丼 	○	ポテトのハニーサラダ	牛乳、豚肉	白米、上白糖、サラダ油、かたくり粉、じゃがいも、大豆白絞油、はちみつ	だけのこ、にんじん、玉ねぎ、にら、もやし、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	756 kcal 25.0 g 28.6 g 1.8 g
18 (火)	チーズトースト 	○	豚肉と野菜のしょうがスープ にんじんドレッシングサラダ 果物(早生みかんの予定)	牛乳、粉チーズ、豚肉、レンズまめ <div>噛む力Day 1</div>	胚芽食パン、バター、塩こうじ、じゃがいも、オリーブ油、上白糖	白菜、にんじん、玉ねぎ、しょうが、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、だいこん、みかん	739 kcal 31.1 g 29.5 g 2.7 g
19 (水)	★新米を味わおう 福井県産・いちねぼれ ご飯 	○	中華風卵焼きチリソースがけ チャブチェ わかめスープ	牛乳、鶏卵、鶏肉、豚肉、わかめ、絹ごし豆腐	白米、ごま油、上白糖、かたくり粉、三温糖、緑豆春雨、サラダ油、白いりごま	だけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ごまつな、長ねぎ、えのきただけ	761 kcal 31.1 g 25.3 g 3.0 g
20 (木)	ひじきご飯 	○	すき焼き風煮 みそドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、干ひじき、油揚げ、豚肉、焼き豆腐	白米、サラダ油、上白糖、しらたき、じゃがいも、ごま油	にんじん、えだまめ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、しゅんぎく、きゅうり、キャベツ、もやし、とうもろこし	785 kcal 34.4 g 29.7 g 3.4 g
21 (金)	★和食の日 ご飯 	○	さばのあられ揚げ 五目豆煮 じゃがいものみそ汁	牛乳、さば、大豆、油揚げ、すき昆布、わかめ、絹ごし豆腐	白米、薄力粉、あられ、大豆白絞油、サラダ油、こんにゃく、三温糖、じゃがいも	しょうが、にんじん、えのきただけ、ごまつな	838 kcal 36.8 g 25.5 g 3.1 g
25 (火)	★新米を味わおう 北海道産・ゆめぴりか ご飯 	○	鶏そぼろ さけのちゃんちゃん焼き 団子汁	牛乳、鶏肉、さけ、油揚げ、鶏肉	白米、サラダ油、上白糖、バター、トック	玉ねぎ、しょうが、キャベツ、えのきただけ、にんじん、とうもろこし、長ねぎ、ごまつな	767 kcal 39.0 g 21.8 g 3.2 g
26 (水)	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、白化豆ペースト、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、玉ねぎ、にんじん、白菜、エリンギ、キャベツ、ごまつな、だいこん、もやし	749 kcal 29.5 g 30.1 g 3.3 g
27 (木)	コーンピラフ 	○	レンズ豆のトマトスープ 秋色チップスサラダ	牛乳、鶏肉、レンズまめ、赤いんげんまめ、豚肉、ベーコン	白米、サラダ油、じゃがいも、大豆白絞油、はちみつ	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、青ピーマン、にんにく、ふなしめじ、トマトピューレー、トマト缶、詰れんごん、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ	782 kcal 25.0 g 25.1 g 3.3 g
28 (金)	わかめご飯 	○	いかと白身魚のチリソース 糸寒天の中華和え 鶏ささみスープ <div>噛む力Day 1</div>	牛乳、炊き込みわかめ、いか、またら、糸寒天、わかめ、鶏肉、ささ身 <div>噛む力Day 1</div>	白米、かたくり粉、大豆白絞油、ごま油、上白糖、白いりごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、白菜、だけのこ、にら	741 kcal 32.3 g 18.2 g 3.2 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『噛む力Day 1』
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、
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。(順次掲載予定)

