



# 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4(火)	★三中競技記念 お絵かきオムライス	○	きらきら星の野菜スープ 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,青ビーマン,キャベツ,バセリ,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)	★新米を味わう 茨城県産・にんのさらめさ	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め もろくすープ 果物(早生みかんの予定)	牛乳,生揚げ,豚肉,鶏肉,もろくす,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,たけのこ,にんじん,干し椎茸,にんにく,しょうが,チップン菜,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	○	スパイシーピーナツボテト 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,大豆豆白絞油	もやし,干し椎茸,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,どうもろこしひょうれんそう,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	○	のりごまひりかけ 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	こまつな,白菜,どうもろこし,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ごぼう 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)	★新米を味わう 秋田県産・あきたこまち	○	にぎのから揚げ 豆苗のさっぱり和え きりたんぽ汁	牛乳,にぎの,豚肉,鶏肉,油揚げ	白米,かたくり粉,大豆豆白絞油,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)	★新米を味わう 岩手県産・ひとめぼれ	○	魚とポテトのオーロラ 和風コーンサラダ かきたま汁	牛乳,まだら,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,かたくり粉,じゃがいも,大豆豆白絞油,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,こまつな,どうもろこし,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 定期考査	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,こまつな,きゅうり,どうもろこし	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,どうもろこし	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,チーズ,豚肉,レンズ豆 おむかみDay!	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,チップン菜,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)	★新米を味わう 福井県産・いちほまれ	○	中華風卵焼きチリソースかけ チャブチ 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,こまつな,長ねぎ,えのきだけ	761 kcal 31.5 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,しゅんきく,きゅうり,キャベツ,もやし,どうもろこし	785 kcal 34.4 g 29.7 g 3.4 g
21(金)	★和食の日	○	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,大豆豆白絞油,サラダ油,ごんにゃく,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,えのきだけ,こまつな	838 kcal 36.8 g 25.5 g 3.1 g
25(火)	★新米を味わう 北海道産・ゆめびりか	○	鰯そぼろ 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,えのきだけ,にんじん,どうもろこし,長ねぎ,こまつな	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	りんご,玉ねぎ,にんじん,白菜,エリンギ,キャベツ,こまつな,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,レンズ豆,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,大豆豆白絞油,はちみつ	にんじん,玉ねぎ,どうもろこし,青ビーマン,にんにく,ぶなしめじ,トマトピューレー,トマト缶詰,れんこん,きゅうり,赤ビーマン,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 糸巻天の中華和え 鰯ささみスープ	牛乳,炊き込みわかめ,いか,まだら,糸巻天,わかめ,鰯肉,ささ身 おむかみDay!	白米,かたくり粉,大豆豆白絞油,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,こまつな,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『噛むかみDay!』  
噛みごたえのある食材を使用しています。

ご毎日ちいのらだ給の食Rだだけの食Qだまます。真ドから、と順次、掲載士のスマートフォンでQRコードを読み取る(次回開催日まで)

