



11月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和元年度(2019年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで おぎなう
						ちやくに、ほねをつくる	ねつやカのもとになる	体のちよしそとどのえる	kcal	g	g	g	
	1	金	秋刀魚ごはん	○	からし和え 八宝みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ さんま、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら でんぶ、じゃがいも	しょうが、コーン こまつな、キャベツ	851	29.5	27.9	2.9	たまご
お話し給食	5	火	五色ごはん	○	関東煮 切干大根のナムル ルルとララのスイートポテト	ぎゅうにゅう、ちくわ うずらたまご、ハム	こめ、さつまいも、ごま さとう、バター	だいこん、にんじん きりぼしだいこん	850	29.2	22.9	3.0	くだもの
	6	水	ごはん	○	ハッシュ・ド・ポーク 小松菜とこんにやくのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、なまクリーム	こめ、バター、こむぎこ さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん きゅうり、こまつな	894	29.1	33.3	2.8	豆類
かみかみメニュー	7	木	かみかみもち玄米ごはん	○	あじのゆず香揚げ 五目きんぴら 里芋と青菜ののっぺい汁 一口ピーゼリー	ぎゅうにゅう、あじ ぶたにく、さつまあげ	こめ、もちげんまい さといも、こんにやく	ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ	771	31.1	19.9	2.7	乳製品
	8	金	ごはん	○	親子どんの具 小松菜としらすの中華和え フルーツゼリー和え	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、しらすばし	こめ、さとう ごまあぶら、くずこ	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし	836	33.1	22.1	2.6	いも類
千産千消メニュー	11	月	千産千消 さつまいもパン	○	干葉の恵みのクリームシチュー 房総ひじきとツナのピリッとサラダ 千葉県産お米のムース	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、ツナ、こなチーズ	パン、さつまいも、こめ こむぎこ、バター、さとう	キャベツ、にんじん たまねぎ、ブロッコリー	831	28.5	34.5	3.1	豆類
	12	火	ごはん (かみかみふりかけ)	○	まめまめバーグ りんご入りマセドアンサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、しろいんげんまめ	こめ、パンこ、あぶら じゃがいも、さとう	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり	822	30.3	24.8	3.0	たまご
	13	水	あんかけ焼きそば	○	もやしとわかめの中華和え チョコチップバナナケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、たまご、あさり	ちゅうかめん、さとう ホットケーキ、バター	はくさい、こまつな もやし、にんじん	830	32.1	24.4	3.5	小魚
	14	木	豚ごぼうごはん	○	さつまいもとじゃこのかき揚げ 白菜のおかかのり和え えのきのみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく さくらえび、たまご、みそ	こめ、こむぎこ、あぶら さとう、こんにやく	はくさい、ピーマン ごぼう、にんじん	786	31.7	24.7	3.0	乳製品
	15	金	ごはん	○	ミルメーク コーヒー	さばのカレー焼き きゅうりの変わり漬け いりどり煮	ぎゅうにゅう、さば かつおぶし、とりにく	こめ、さといも、さとう ごまあぶら、あぶら	816	30.3	21.7	2.3	豆類
	18	月	ごはん	○	しせんどうふ 四川豆腐 ししゃものサクサク揚げ 中華漬け	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、ししゃも	こめ、こむぎこ、あぶら なごんぶ、ごま	たけのこ、にんじん ながねぎ、きゅうり	857	33.8	29.1	3.2	くだもの
千産千消メニュー	19	火	こぎつねごはん	○	ちばっこさつま おかか和え 干葉の野菜汁 米粉の豆乳プリンタルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく さつまあげ、あぶらあげ	こめ、さとう、ごま	こまつな、だいこん もやし、れんこん	779	32.0	23.3	3.3	いも類
	20	水	キムチうどん	○	桜えびといかのチヂミ ツナと切干大根のサラダ フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう、ぶたにく さくらえび、たまご、ツナ	うどん、こむぎこ、ごま さとう、ごまあぶら	にんじん、こまつな たまねぎ、にら、キムチ	776	33.2	29.4	3.8	海藻類
	21	木	ごはん	○	うずら卵とチキンのカレー 豆サラダ りんご	ぎゅうにゅう、とりにく だいた、うずらたまご	こめ、じゃがいも、バター こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン	895	25.6	26.7	2.4	小魚
和食給食	22	金	さつまいもごはん	○	たらの和風みぞれあん ピリ辛ごま和え 沢煮椀 パナナ	ぎゅうにゅう、たら ぶたにく、とりにく	こめ、さつまいも、ごま あぶら、さとう、でんぶ	だいこん、にんじん ごぼう、こまつな	741	31.3	17.3	3.0	豆類
	25	月	ごはん	○	さばのごまだれ焼き きわかめと小松菜のおかか和え 鮭のつくね汁 早蕨	ぎゅうにゅう、さば きわかめ、さけ、みそ	こめ、ごま、さとう	こまつな、だいこん ながねぎ、にんじん	800	35.1	22.8	2.7	いも類
	26	火	コッペパン (ウインナー・キャベツ)	○	季節の野菜の洋風煮込み 小松菜サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウインナー、ヨーグルト	パン、じゃがいも あぶら、さとう	キャベツ、かぶ にんじん、セロリ	852	38.4	31.3	3.9	魚介類
	27	水	ごはん	○	ぶたにく 豚肉のかりんと揚げ 磯香和え さつまいも汁 りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、のり、みそ	こめ、さつまいも、さとう あぶら、でんぶ、ごま	こまつな、にんじん ごぼう、だいこん	876	32.7	26.6	2.4	たまご
	28	木	ごはん (かんこくのみ)	○	じゃーちゃんとうふ 家常豆腐 もやしとささみのナムル 柿	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、とりにく	こめ、ごまあぶら、ごま さとう、でんぶ	たまねぎ、にんじん もやし、コーン、にら	787	31.5	24.8	2.2	乳製品
	29	金	おかかと枝豆のごはん	○	いわしのねぎみそ揚げ 小松菜とえのきの磯酢和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、かつおぶし	こめ、はるまきのかわ じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん ながねぎ、こまつな	821	32.4	23.5	2.9	豆類

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

11日(月)・19日(火)は、千葉県でとれた食材をたくさん使った「千産千消メニュー」を作ります。

栄養量の基準値				11月の おすすめ
830	34.0	25.0	2.5	
11月の平均値				
824	31.5	25.6	2.9	