



10月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和2年度(2020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	
						ちやにく、ほねをつくる	ねつやカのものになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g		
十五夜	1	木	むぎ 麦ごはん	○	キムチどんの具 友禅和え みたらし団子 チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく かまぼこ、たまご、みそ	こめ、さとう、あぶら しらたま、でんぶん	にんじん、たまねぎ こまつな、だいこん	837	29.0	22.2	2.8	豆類	
豆腐の日	2	金	ごはん	○	いわしのオイスターソースフライ 肉豆腐 ぶどう	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、やき豆腐	こめ、でんぶん、あぶら じゃがいも、さとう	ながねぎ、たまねぎ はくさい、にんじん	846	35.1	22.2	2.3	乳製品	
	5	月	ごはん	○	鮭のかば焼き チーズ入り納豆和え 田舎汁	ぎゅうにゅう、さけ なつとう、とうふ、チーズ	こめ、でんぶん、あぶら さといも、こんにやく	ほうれんそう、もやし だいこん、にんじん	785	34.9	22.4	2.3	くだもの	
	6	火	ごはん	○	さつまいもと豚肉のカレー 海藻とじゃこのサラダ 温州みかんゼリー	ぎゅうにゅう、こなチーズ ぶたにく、ちりめんじゃこ	こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら、バター	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	932	31.4	26.9	3.1	たまご	
	7	水	ツナコーントースト	○	ウインナーと野菜の洋風煮込み 秋のフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ウインナー ヨーグルト、ツナ	パン、じゃがいも、さとう マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、にんじん コーン、ほうれんそう	798	31.2	31.5	2.7	小魚	
旬の食材	8	木	きのこごはん	○	秋刀魚塩焼き(大根おろし) 磯香和え かきたま汁 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう、さんま たまご、とうふ、とりにく	こめ、あぶら、でんぶん さとう	こまつな、だいこん ながねぎ、にんじん	788	38.5	28.1	3.9	いも類	
目の愛護デー	9	金	ちば 千葉にんじんチャーハン	○	きりぼしだいこん はるまき ひまわり 挽肉ともやしのスープ 米粉のクレープ(ブルーベリー)	ぎゅうにゅう、やきぶた ぶたにく、あさり、みそ	こめ、はるまきのかわ ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし こまつな、にんじん	789	26.2	29.7	3.3	豆類	
	12	月	ごはん	○	マーボーどんの具 鶏のから揚げ 五色和え 市川のなし	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、ハム	こめ、あぶら、でんぶん さとう、ごま、こめこ	ながねぎ、にんじん きゅうり、もやし、なし	917	35.8	32.3	3.1	海藻類	
菊花開	13	火	ごはん	○	さばのみそ煮 菊花和え 五目煮	ぎゅうにゅう、さば、みそ とりにく、だいず、ハム	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、こんにやく	ほうれんそう、たけのこ にんじん、しょうが、きく	838	38.3	25.2	2.7	くだもの	
	14	水	きなこ揚げパン	○	とうふだんご 豆腐団子スープ ツナと切り干大根のサラダ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく きなこ、とうふ、ツナ	パン、あぶら、さとう マロニー、ごまあぶら	はくさい、ながねぎ にんじん、こまつな	774	29.5	30.0	2.7	いも類	
	15	木	ごはん	○	チーズインハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウインナー、ひじき	こめ、パンこ、あぶら じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	834	30.7	26.4	2.7	小魚	
	16	金	あんかけ焼きそば	○	もやしとわかめ中華和え チョコチップバナナケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、いか	むしちゅうかめん あぶら、でんぶん、ごま	たまねぎ、にんじん はくさい、こまつな	852	33.2	25.2	3.6	豆類	
	19	月	ごこく 五穀わかめごはん	ジョア プレーン	ささみのコーンフレーク揚げ りんご入りマセドアンサラダ ジュリアンスープ	ジョア、ささみ、ハム チーズ、ベーコン	こめ、じゃがいも、さとう コーンフレーク、むぎ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん	766	33.0	15.9	3.1	豆類	
	20	火	おさつトースト	○	チリコンカン くきわかめツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ、ツナ	パン、さつまいも、さとう じゃがいも、あぶら	きゅうり、キャベツ にんじん、コーン	812	29.3	27.8	3.3	たまご	
	21	水	ごはん	○	あじの南蛮漬け 白菜と小松菜のおかか和え 豚汁 牛乳プリン	ぎゅうにゅう、あじ、みそ ぶたにく、かつおぶし	こめ、あぶら、こめこ さといも、こんにやく	はくさい、こまつな だいこん、にんじん	798	33.1	22.3	2.3	くだもの	
	22	木	むぎ 麦ごはん	○	ビビンバの具 春雨スープ お米でさつまいもと栗のタルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とうふ、たまご	こめ、むぎ、はるさめ さとう、ごま、あぶら	ほうれんそう、にんじん はくさい、ぜんまい	844	28.2	26.5	2.8	乳製品	
	23	金	ごはん	○	ぎせい豆腐 小松菜のごま酢和え ピリ辛肉じゃが	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、たまご、とりにく	こめ、じゃがいも、さとう しらたき、あぶら、ごま	もやし、こまつな コーン、たまねぎ	859	34.7	25.2	2.1	くだもの	
	26	月	キムタクごはん	○	かつおのケチャップ和え もやしときゅうりのナムル もずくスープ	ぎゅうにゅう、かつお ぶたにく、もずく、たまご	こめ、じゃがいも、さとう ごま、こめこ	きゅうり、もやし だいこん、にんじん	769	33.2	20.8	3.7	豆類	
	27	火	むぎ 麦ごはん	○	豚肉と焼き豆腐のすきやき風どんの具 ごまマヨ和え 柿	ぎゅうにゅう、ぶたにく やき豆腐	こめ、むぎ、さとう、ごま マヨネーズ(たまごなし)	はくさい、ながねぎ にんじん、キャベツ	799	29.8	24.2	2.1	小魚	
	28	水	ごはん	○	ししゃもの紅葉揚げ のり酢和え あぶたま煮	ぎゅうにゅう、ししゃも ツナ、のり、たまご	こめ、てんぷらこ、さとう あぶら	たまねぎ、にんじん もやし、こまつな	870	40.5	29.4	2.5	いも類	
十三夜	29	木	くり 栗ごはん	○	ハンバーグみぞれあん 磯ごま和え 月菜汁 フィッシュビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、なると	こめ、くり、ごま、さとう しらたまこ、さといも	こまつな、ほうれんそう もやし、だいこん	802	34.7	21.1	2.9	くだもの	
ハロウィン	30	金	たらこときのこの スパゲティ	○	ツナコーンサラダ パナナ パンプキンオールドファッション	ぎゅうにゅう、ツナ たらこ、たまご	スパゲティ、こむぎこ さとう、バター、ごま	たまねぎ、にんじん コーン、キャベツ	845	26.9	27.6	3.3	豆類	
									栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5	10月おすすめ
									10月の平均値	825	32.6	25.6	2.9	秋刀魚

★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。