



11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
						ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう
	4	水	ごはん	○	キーマカレー ささみとひじきのサラダ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、ひよこまめ	こめ、こむぎこ、バター さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん エリンギ、コーン	907	30.4	26.8	2.4	いも類
千産千消 メニュー	5	木	ごはん	○	ぶりのごまだれ焼き 磯香和え 豚肉と里芋の煮つけ 一口いちご牛乳プリン	ぎゅうにゅう、ぶり、のり ぶたにく、こうやどうふ	こめ、さといも、ごま さとう、あぶら	たけのこ、にんじん こまつな、もやし	865	38.2	28.8	2.4	くだもの
かみかみ メニュー	6	金	かみかみもち玄米ごはん	○	豚肉のかりんと揚げ くきわかめと小松菜のおかか和え 白菜の具だくさん汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく くきわかめ、かつおぶし	こめ、もちげんまい さとう、でんぶん、あぶら	こまつな、コーン はくさい、ごぼう	840	34.8	30.2	1.9	乳製品
	9	月	ごしき 五色ごはん	○	かんとうき きりぼしだいこん 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、さつまいも 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	811	26.9	21.2	2.7	小魚
	10	火	ごはん	○	ししゃもの南部焼き チャーシューナムル 四川豆腐	ぎゅうにゅう、とうふ ししゃも、やきぶた	こめ、ごま、さとう でんぶん、ごまあぶら	はくさい、たけのこ にんじん、こまつな	797	34.7	25.5	2.7	海藻類
千産千消 メニュー	11	水	ちさんちしょう 千産千消 さつまいもパン	○	千葉の恵みのクリームシチュー いかのコロコロサラダ 千葉県産お米のムース(みかん)	ぎゅうにゅう、とりにく いか、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	879	31.3	36.0	3.2	豆類
	12	木	じゃこ菜めし	○	ひりゅうず わふう 飛竜頭あんかけ 和風サラダ さつまいも汁 一口りんごゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ とりにく、みそ、めかぶ	こめ、さつまいも、あぶら でんぶん、ながいも	キャベツ、だいこん にんじん、きゅうり	823	30.9	24.7	2.8	乳製品
	13	金	ごはん	○	ほっけ一夜干し 梅肉和え 生揚げの肉みそ煮	ぎゅうにゅう、なまあげ ほっけ、ぶたにく、みそ	こめ、じゃがいも、さとう ごま、あぶら	きゅうり、にんじん たけのこ、たまねぎ	834	37.1	23.8	3.0	たまご
	16	月	ぶた 豚ごぼうごはん	○	しまがつおのゆず香揚げ もやしの具だくさんみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく しまがつお、なまあげ	こめ、あぶら、こんにやく こめこ、でんぶん、さとう	もやし、ごぼう にんじん、たまねぎ	817	41.1	23.1	2.9	小魚
	17	火	さけ えだまめ 鮭と枝豆のごはん	○	まつかぜや 松風焼き きゅうりの変わり漬け のっぺい汁	ぎゅうにゅう、とりにく さけ、ちくわ、かつおぶし	こめ、ごま、さとう こめパンこ、ごまあぶら	きゅうり、ながねぎ ごぼう、にんじん	817	38.9	21.4	3.0	乳製品
	18	水	ごはん	○	さんま かんるに 秋刀魚の甘露煮 もやしと小松菜のピリ辛和え なめこ汁 型ぬきチーズ	ぎゅうにゅう、さんま とうふ、みそ、あぶらあげ	こめ、さとう、ごまあぶら	もやし、こまつな だいこん、なめこ	818	31.9	27.4	3.2	いも類
	19	木	みそ煮込みうどん	○	キャベツたっぷりお好み焼き ほうれん草のごま酢和え カップでヤクルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、たまご、みそ	うどん、こむぎこ、ごま ながいも、こんにやく	かぼちゃ、だいこん ごぼう、キャベツ	740	33.3	29.3	2.7	くだもの
和食 給食	20	金	さつまいもごはん	○	さばの揚げおろし煮 ピリ辛ごま和え 沢煮椀 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう、さば ささみ、ぶたにく	こめ、さつまいも、ごま あぶら、さとう、こめこ	ながねぎ、だいこん こまつな、もやし	823	32.3	25.0	2.6	豆類
	24	火	ウイナードッグ	○	こめこうじゅう 米粉豆乳コーンスープ ツナ入りサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウイナー、ヨーグルト	パン、じゃがいも あぶら、さとう	コーン、たまねぎ キャベツ、にんじん	875	36.4	32.7	3.9	海藻類
	25	水	ごはん	○	ハタハタのから揚げ 小松菜とコーンの和え物 きりたんぼ汁 みかん	ぎゅうにゅう、ハタハタ とりにく、ハム	こめ、きりたんぼ こめこ、あぶら、さとう	こまつな、もやし はくさい、ごぼう	797	27.2	18.1	2.4	乳製品
	26	木	コーンバターライス	○	ほうれん草チーズオムレツ 花野菜サラダ じゃがいも入りコンソメスープ	ぎゅうにゅう、たまご チーズ、ハム、ささみ	こめ、バター、さとう じゃがいも、あぶら	ほうれん草、コーン ブロッコリー、キャベツ	751	30.7	26.8	2.7	豆類
	27	金	ごはん	○	あじのみそドレッシング しらす和え いり豆腐 早香	ぎゅうにゅう、あじ とうふ、ぶたにく、みそ	こめ、ごま、ごまあぶら さとう、こめこ	にんじん、キャベツ たまねぎ、ほうれん草	830	36.4	24.9	2.6	たまご
	30	月	スパゲティ	○	ミートソース 海藻とじゃこのサラダ おからレーズンケーキ	ぎゅうにゅう、こなチーズ ぶたにく、おから、たまご	スパゲティ、バター こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	995	38.6	33.2	2.9	いも類

★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。

5日(木)・11日(水)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

830	34.0	25.0	2.5	11月の おすすめ さつまいも
11月の平均値				
834	34.0	26.6	2.8	