10月　よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和3年度（2021年度）

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品 ちやにく、ほねをつくる	きの食品 ねつや力のもとになる	みどりの食品 体のちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	かていでおぎなう
豆腐の日	1	金	麦ごはん	○	豆腐チゲどんの具　もやしとわかめの中華和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、とうふ	こめ、むぎ、でんぷん ごまあぶら、ごま、さとう	はくさい、にんじん こまつな、もやし	725	27.7	22.7	2.2	小魚
いわしの日	4	月	小松菜としらすの混ぜごはん	○	いわしのオイスターソースフライ　大根と生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、なまあげ	こめ、ごま、でんぷん パンこ、あぶら、さとう	だいこん、にんじん ごぼう、こまつな	839	35.7	29.1	2.2	くだもの
	5	火	麦ごはん	○	ねぎ塩豚どんの具　かまぼことわかめのサラダ　ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう、ぶたにく ヨーグルト、かまぼこ	こめ、むぎ、ごま、さとう あぶら、ごまあぶら	もやし、キャベツ にんじん、きゅうり	749	29.1	22.8	1.7	豆類
	6	水	ポテトドッグ	○	キャベツとかぶの洋風煮　マスカットゼリー	ぎゅうにゅう、チーズ なまあげ、ぶたにく	パン、じゃがいも、さとう マヨネーズ（たまごなし）	かぶ、たまねぎ にんじん、キャベツ	731	29.6	26.7	3.1	たまご
旬の食材	7	木	きのこごはん	○	さばの揚げおろし煮　白菜の具だくさん汁	ぎゅうにゅう、さば とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう こめこ、でんぷん	はくさい、ごぼう にんじん、えのきたけ	855	41.3	33.1	2.8	くだもの
目の愛護デー	8	金	千葉にんじんチャーハン	○	チーズとささみの春巻き　わかめ入り野菜スープ　ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう、やきぶた チーズ、ささみ、とうふ	こめ、はるまきのかわ ごまあぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ にんじん、いんげん	726	29.6	24.9	2.9	いも類
	11	月	麦ごはん	○	ビビンバの具　春雨スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ささみ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、ごま はるさめ	はくさい、ながねぎ ほうれんそう、にんじん	732	27.7	21.3	2.7	乳製品
	12	火	梅わかめごはん	○	天ぷら（かぼちゃ・ちくわ）　豚汁	ぎゅうにゅう、ちくわ ぶたにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さといも てんぷらこ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、だいこん	912	35.4	28.9	3.0	小魚
旬の食材	13	水	ツナコーントースト	○	インド煮　秋のフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ツナ うずらたまご、ぶたにく	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、りんご、なし	811	32.1	30.4	3.1	豆類
	14	木	ごはん	○	赤魚の大根あんかけ　生揚げのみそ炒め　チーズかまぼこ	ぎゅうにゅう、あかうお なまあげ、ぶたにく	こめ、さとう、こめこ でんぷん、あぶら	だいこん、キャベツ たけのこ、にんじん	857	36.4	27.2	2.6	くだもの
	15	金	セルフオムライス　（チキンライス・エッグシート・ケチャップ）	○	キャベツのポタージュ　フィッシュビーンズ	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ベーコン	こめ、バター、こめこ オリーブオイル	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう	751	30.1	28.3	3.3	いも類
十三夜	18	月	栗ごはん	○	ハンバーグみぞれあん　月菜汁　米粉のお月見クレープ（ラフランス）	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、なると	こめ、くり、こめこ、ごま しらたまこ、さといも	だいこん、にんじん こまつな、かぼちゃ	842	30.3	24.3	2.3	豆類
	19	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	にんじん、キャベツ きゅうり、コーン	804	29.1	27.2	3.0	たまご
	20	水	ごはん	○	いり豆腐どんの具　ししゃもの南部焼き　おかかコーン和え	ぎゅうにゅう、ししゃも ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、でんぷん ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、にんじん	743	31.3	21.8	2.2	くだもの
	21	木	ごはん	○	うずら卵とチキンのカレー　いかのコロコロサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく うずらたまご、いか	こめ、じゃがいも、さとう バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	893	28.4	26.1	2.6	海藻類
	22	金	豚ごぼうごはん	○	たらのゆず香揚げ　キャベツと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう、たら、みそ ぶたにく、なまあげ	こめ、でんぷん、こめこ さとう	ごぼう、たまねぎ にんじん、たまねぎ	775	37.1	23.4	3.0	くだもの
	25	月	キムタクごはん	○	鶏と野菜の甘酢あん　一口アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく うずらたまご、ぶたにく	こめ、でんぷん、ごま じゃがいも、あぶら	たけのこ、にんじん ピーマン、しめじ	853	28.1	27.6	3.1	豆類
	26	火	麦ごはん	○	豚肉と焼き豆腐のすきやき風どんの具　小松菜のごま酢和え　柿	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、わかめ	こめ、むぎ、しらたき さとう、ごま	はくさい、にんじん、かき こまつな、ながねぎ	801	31.2	24.6	2.2	乳製品
	27	水	和風ツナごはん	○	かつおの梅香揚げ　じゃがいもと玉葱のみそ汁　タマゴプリン	ぎゅうにゅう、かつお ツナ、みそ、わかめ	こめ、じゃがいも、さとう こめこ、でんぷん	たまねぎ、にんじん はくさい、たけのこ	840	40.5	24.6	3.0	くだもの
	28	木	じゃこ入り菜めし	○	韓国風生揚げ焼き　大根とうずら卵のスープ	ぎゅうにゅう、なまあげ うずらたまご、ベーコン	こめ、さとう、ごま でんぷん、ごまあぶら	だいこん、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	792	31.4	27.6	2.3	いも類
ハロウィン	29	金	スパゲティ ボロネーゼ	○	小松菜とこんにゃくのサラダ　かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、クリームチーズ	スパゲティ、こむぎこ さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん トマト、かぼちゃ	956	36.9	39.4	3.0	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。

栄養量の基準値				10月のおすすめ
830	34.0	25.0	2.5	きのこ
10月の平均値				
811	32.4	26.9	2.7	