



11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 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	副食 ふくしょく	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 体のちようしきをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	えんぶん g	かていで おぎなう
	1	月	むぎ 麦ごはん	○	こまつな、ぶたにく 小松菜と豚肉のあんかけどんの具 ちくわのチーズ焼き フルーツ白玉	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、ちくわ、あさり	こめ、むぎ、しらたま さとう、あぶら、でんぶん	こまつな、たけのこ たまねぎ、にんじん	872	31.9	21.2	2.3	いも類
	2	火	ごはん	○	さばのごまだれ焼き なつとういそあ いなかじる 納豆磯和え 田舎汁	ぎゅうにゅう、さば なつとう、のり、とうふ	こめ、ごま、さとう さといも、こんにやく	ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん	749	33.5	22.0	2.4	乳製品
	4	木	ごこく 五穀わかめごはん	○	チーズと高野豆腐 たまごや じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう、たまご チーズ、こうや豆腐	こめ、じゃがいも、さとう しらたき、あぶら	たまねぎ、にんじん しめじ、にんにく	816	31.5	25.2	2.5	くだもの
	5	金	とりめし	○	あじの南蛮漬け かぶのみそ汁 お茶プリン	ぎゅうにゅう、あじ、みそ とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう こめこ、でんぶん	かぶ、ほうれんそう にんじん、ごぼう	831	39.5	23.9	3.2	たまご
かみかみ メニュー	8	月	かみかみもち玄米ごはん	○	ぶたにく 豚肉のかりんと揚げ くきわかめと小松菜のおかか和え はくさい、ごぼう 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	845	35.1	30.4	1.9	くだもの
	9	火	むぎ 麦ごはん	○	ちゅうか 中華どんの具 さつまチップ	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、いか	こめ、むぎ、さつまいも あぶら、ごまあぶら	はくさい、にんじん たけのこ、こまつな	796	28.4	23.3	2.1	豆類
千産千消 メニュー	10	水	ちさんちしょう 千産千消 さつまいもパン	○	ちばめく 千葉の恵みのポークチュー ささみとひじきのサラダ 千葉県産お米のムース(みかん)	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ひじき、ささみ	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 かぶ、たまねぎ、コーン	809	29.7	30.7	2.9	小魚
千産千消 メニュー	11	木	ごはん	○	いわしのさんが焼き な はな 菜の花のからし和え さつまいも汁	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、みそ	こめ、さつまいも、ごま ごま、さとう、パンこ	ながねぎ、だいこん なのはな、にんじん	830	35.9	23.3	2.1	たまご
	12	金	ツナピラフ	○	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいも入りコンソメスープ 一口ピーゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく ツナ、ささみ、ベーコン	こめ、じゃがいも、あぶら マーマレード、さとう	キャベツ、にんじん たまねぎ、セロリー	753	31.5	25.8	2.5	乳製品
	15	月	ごはん	○	にしんのピリカラ揚げ いりどり煮 シュークリーム	ぎゅうにゅう、にしん とりにく、たまご	こめ、さといも、さとう あぶら、こんにやく	たけのこ、ながねぎ にんじん、れんこん	828	28.0	26.2	1.8	豆類
	16	火	しらすの梅青菜のごはん	○	なまあげ しょうがじょうゆ や いそか あ 生揚げの生姜醤油焼き 磯香和え ひつつみ	ぎゅうにゅう、なまあげ とりにく、しらすぼし	こめ、こむぎこ、ごま さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし だいこん、にんじん	821	34.8	21.8	2.8	いも類
	17	水	ごはん	○	キーマカレー かいそう 海藻とじゃこのサラダ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちりめんじゃこ、だいず	こめ、ごま、さとう あぶら、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり たまねぎ、りんご	890	29.8	26.0	2.4	たまご
	18	木	みそ煮込みうどん	○	キャベツたっぷりお好み焼き こまつな 小松菜のごま酢和え お米でさつまいもと栗のタルト	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	845	34.1	29.6	2.9	くだもの
	19	金	むぎ 麦ごはん	○	マーボーどんの具 きりぼしだいこん はるま とうみょう ちゅうか あ 切干大根の春巻き 豆苗の中華和え	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、みそ、ささみ	こめ、はるまきのかわ あぶら、さとう、ごま	ながねぎ、とうみょう きりぼしだいこん、もやし	840	32.0	29.5	2.6	海藻類
	22	月	むぎ 麦ごはん	○	ささみかつどんの具(ささみかつ、卵とじ) のり酢和え	ぎゅうにゅう、ささみ たまご、ツナ、のり	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、くずこ	キャベツ、もやし たまねぎ、こまつな	777	37.5	21.1	2.0	いも類
和食 給食	24	水	さつまいもごはん	○	たらの和風みぞれあん もやしと小松菜のピリカラ和え さわにわん 沢煮焼 わらびもち	ぎゅうにゅう、たら ぶたにく	こめ、さつまいも、ごま あぶら、さとう、こめこ	だいこん、もやし たけのこ、こまつな	752	29.2	17.2	2.9	小魚
	25	木	むぎ 麦ごはん	○	キムチどんの具 チャーシューナムル ルルとララのスイートポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきぶた、なまクリーム	こめ、むぎ、さつまいも バター、さとう、ごま	こまつな、もやし きりぼしだいこん、にら	884	30.6	28.1	2.1	豆類
	26	金	ごはん (ひじきのり)	○	お揚げさんのピザ 鶏肉と根菜のみそ煮込み	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、あぶらあげ	こめ、じゃがいも、ごま さとう、こんにやく	ごぼう、たけのこ ながねぎ、にんじん	857	34.0	29.3	2.4	くだもの
	29	月	ウインナードッグ	○	こめこうとうにゅう 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 ウインナー、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	879	36.6	32.7	3.9	海藻類
	30	火	ごしき 五色ごはん	○	ししゃものサクサク揚げ ピリカラごま和え かんとうき 関東煮	ぎゅうにゅう、ししゃも うずらたまご、ちくわ	こめ、でんぶん、あぶら こむぎこ、ごま	だいこん、こまつな もやし、にんじん	776	31.8	23.0	2.9	乳製品

★食料品の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

10日(水)・11日(木)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月の平均値

823 32.8 25.5 2.5

11月の

おすすめ

さつまいも