



9月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和4年度(2022年度)

ひとこと	日	曜日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふく 副食	アレルギー28品目 不使用のアイスです!	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
	2	金	ごはん	○	大豆とツナのカレー ささみとひじきのサラダ いちごのアイス	ぎゅうにゅう、だいず ツナ、ささみ、こなチーズ	こめ、じゃがいも、バター カレールー、あぶら	たまねぎ、にんじん コーン、しょうが	941	28.6	27.5	2.7	小魚	
郷土料理	5	月	ジュシー	○	豆腐チャンプル ゴーヤチップ 沖縄県産パインゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、こんぶ、みそ	こめ、こめこ、でんぶ さとう、ピーン、あぶら	もやし、にんじん ゴーヤ、にら、たまねぎ	816	29.7	27.5	2.8	たまご	
地場産物	6	火	もち麦と塩昆布のごはん	○	しいらのピリッと市川なしソース ささみ入りごま和え 南瓜入り八宝みそ汁	ぎゅうにゅう、しいら ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、もちむぎ、あぶら ごま、さとう、でんぶ	かぼちゃ、キャベツ こまつな、にんじん	781	37.7	21.7	2.5	乳製品	
	7	水	ハニートースト	○	ウインナーと野菜の洋風煮込み きんぴら焼肉サラダ フィッシュビーンス	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、ウインナー	パン、じゃがいも、さとう バター、はちみつ	キャベツ、ごぼう きゅうり、にんじん	740	32.3	30.9	2.6	くだもの	
	8	木	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き 磯香和え 生揚げの肉みそ煮	ぎゅうにゅう、さば、みそ ぶたにく、なまあげ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん たけのこ、こまつな	892	35.0	31.1	2.7	たまご	
行事食	9	金	むぎ 麦ごはん	○	木の葉どんの具 菊花和え みたらし団子	ぎゅうにゅう、たまご かまぼこ、ぶたにく、ハム	こめ、むぎ、しらたま さとう、でんぶ	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、えのきたけ	830	35.4	18.3	2.5	いも類	
地場産物	12	月	ごはん	○	4種の豆のチリコンカーネ わかめとツナのチーズサラダ 市川のなし入りサイダーポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひよこまめ、チーズ	こめ、じゃがいも、さとう サイダー、しらたま	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん	903	29.3	19.4	2.1	きのこ	
	13	火	ごはん	○	ごま焼き和風チキン 友禅和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん こまつな、だいこん	829	33.8	24.8	2.3	豆類	
	14	水	さんま 秋刀魚ごはん	○	もやしの具だくさんみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう、さんま ぶたにく、ヨーグルト	こめ、あぶら、でんぶ さとう、こんにやく	もやし、にんじん たまねぎ、こまつな	913	36.0	31.4	2.3	たまご	
地場産物	15	木	ごはん	○	卵の花どんの具 鮭のつくね汁 市川のなし(あびづき)	ぎゅうにゅう、おから たまご、とりにく、さけ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、はくさい たまねぎ、ながねぎ	842	37.6	26.0	2.7	いも類	
まごは やさしい	16	金	あき 秋の香りごはん	○	たらの紅葉焼き 磯ごま和え 日光ゆば入りすまし汁 お米でさつまいもと栗のタルト	ぎゅうにゅう、たら ゆば、わかめ、とりにく	こめ、さつまいも、ごま マヨネーズ(たまごなし)	にんじん、だいこん もやし、こまつな	749	35.8	20.6	2.7	乳製品	
	20	火	ごはん	○	市川のなしで豚肉のみそ漬焼き しらす和え 大根と生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、しらすぼし	こめ、ごま、さとう はちみつ、でんぶ	だいこん、こまつな ごぼう、しめじ、なし	806	39.3	22.4	2.1	くだもの	
行事食	21	水	わかめうどん	○	いかの磯辺揚げ おはぎ(あん入りきなこ)	ぎゅうにゅう、いか たまご、あずき、きなこ	うどん、こむぎこ、こめ さとう、もちごめ、あぶら	だいこん、たまねぎ こまつな、しょうが	743	35.5	20.2	2.2	いも類	
地場産物	22	木	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 市川のなしケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご	こめ、むぎ、こむぎこ バター、さとう、でんぶ	こまつな、たけのこ にんじん、しめじ、なし	952	30.7	32.0	2.1	豆類	
	26	月	コーンピラフ	○	ほうれん草チーズオムレツ じゃがいも入りコンソメスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、たまご チーズ、とりにく	こめ、じゃがいも、バター あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ コーン、ほうれんそう	760	33.5	25.9	3.0	くだもの	
	27	火	うめ 梅わかめごはん	○	ほっけフライ ピリ辛ごま和え さつまいも汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく ほっけ、みそ	こめ、さつまいも、あぶら こむぎこ、パンこ、ごま	こまつな、にんじん ごぼう、もやし	870	38.0	24.7	2.7	豆類	
	28	水	ごはん	○	お揚げさんのピザ おかかコーンとえ 鶏肉と根菜のみそ煮込み	ぎゅうにゅう、チーズ あぶらあげ、とりにく	こめ、じゃがいも、ごま こんにやく	コーン、にんじん もやし、ながねぎ	869	35.2	29.3	2.2	たまご	
	29	木	ひじきごはん	○	しらす団子のいが栗揚げ じゃがいもと玉葱のみそ汁 一口いちご牛乳プリン	ぎゅうにゅう、しらすぼし ぶたにく、だいず、みそ	こめ、そうめん、さとう じゃがいも、あぶら	にんじん、はくさい たけのこ、たまねぎ	799	32.1	26.2	3.0	きのこ	
	30	金	ごはん	○	いり豆腐どんの具 ししゃものカレー風味揚げ 小松菜とえのきの磯酢和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく ししゃも、とうふ、のり	こめ、でんぶ、さとう あぶら、こむぎこ	ほうれんそう、たまねぎ こまつな、キャベツ	818	32.0	25.2	2.5	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。

栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5未満	9月の おすすめ 梨
9月の平均値				
834	34.1	25.5	2.5	

今月は「市川のなし」をたくさんメニューに取り入れてます。市川市でとれた梨を味わってみましょう。