



10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	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	ねつやカのもとになる	体のちようしをととのえる	kcal	g	g	g	
	3	月	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、ぶたにく ちりめんじゃこ、わかめ	こめ、さつまいも、さとう あぶら、バター、ごま	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	906	31.3	25.8	2.5	きのこ
いわし の日	4	火	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 キャベツのおかかあえ 豚肉と里芋の煮つけ	ぎゅうにゅう、いわし ぶたにく、かつおぶし	こめ、ごま、さといも パンこ、あぶら、さとう	キャベツ、こまつな ながねぎ、にんじん	845	37.3	28.2	2.7	海藻類
	5	水	むぎ 麦ごはん	○	中華どんの具 ナムル ぶどう	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、うずらたまご	こめ、むぎ、ごま、さとう あぶら、ごまあぶら	はくさい、たけのこ にんじん、もやし	751	29.1	22.1	2.2	いも類
	6	木	ごはん	○	さんまの甘露煮 もやしと小松菜のピリ辛和え なめこ汁	ぎゅうにゅう、あぶらあげ さんま、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら	もやし、こまつな だいこん、なめこ	792	30.4	25.0	2.3	くだもの
十三夜	7	金	くり 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(ぶどう)	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	829	30.3	23.4	2.2	豆類
旬の 食材	11	火	きのこごはん	○	たらのゆず香揚げ 磯ごま和え 白菜の具だくさん汁	ぎゅうにゅう、とりにく たら、なまあげ、のり	こめ、あぶら、さとう ごま、こめこ、でんぶん	はくさい、ごぼう もやし、こまつな	764	39.0	24.3	3.3	たまご
	12	水	ごはん	○	ハッシュド・ポーク じゃがいもと大豆のカミカミサラダ 一口ピーチゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたず、なまクリーム	こめ、バター、こむぎこ マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン	962	29.6	36.3	2.2	くだもの
	13	木	ごはん	○	あかうお だいこん 赤魚の大根あんかけ 生揚げのみそ炒め レモンゼリー	ぎゅうにゅう、あかうお なまあげ、ぶたにく	こめ、こめこ、でんぶん さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん たけのこ、キャベツ	861	34.6	26.9	2.2	乳製品
地場 産物	14	金	ひょう被害なし使用 ごはん	○	いちかわ 市川のなしでブルコギ風焼肉 中華きゅうり キムチ鍋	ぎゅうにゅう、ぶたにく やきどうふ、ベーコン	こめ、さとう、ごまあぶら じゃがいも、ごま	はくさい、きゅうり、にら ながねぎ、にんじん	813	33.3	25.0	2.5	小魚
	17	月	むぎ 麦ごはん	○	マーボーどんの具 切干大根の春巻き 豆苗の中華和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、とりにく	こめ、はるまきのかわ でんぶん、こむぎこ	とうみょう、にんじん きりぼしだいこん、にら	856	32.7	30.1	2.5	たまご
	18	火	ごはん	○	ししゃもの南部焼き チーズ入り納豆和え じゃがいものそぼろ煮 一口アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、ししゃも チーズ、なっとう	こめ、じゃがいも、さとう ごま、しらたき	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし	812	30.4	22.1	1.7	くだもの
	19	水	カレーうどん	○	ちくわの磯辺揚げ ピリ辛ごまみそ和え 秋のフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ちくわ ぶたにく、ヨーグルト	うどん、カレールウ てんぷらこ、ごま、さとう	たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、なし	823	32.9	25.3	3.6	きのこ
	20	木	しらすと梅青菜のごはん	○	なまあ しょうがじょうゆ や 生揚げの生姜醤油焼き 磯香和え ひつつみ	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、しらすぼし	こめ、ごま、こむぎこ ごまあぶら、さとう	こまつな、にんじん だいこん、ごぼう	820	34.6	21.8	2.8	いも類
	21	金	ぶた 豚ごぼうごはん	○	いかのかりん揚げ キャベツと生揚げのみそ汁 米粉の豆乳プリンタルト	ぎゅうにゅう、いか、みそ ぶたにく、なまあげ	こめ、さとう、でんぶん こめこ、あぶら	キャベツ、たまねぎ ごぼう、にんじん	880	38.9	30.5	2.7	小魚
	24	月	ごはん (昆布と抹茶のふりかけ)	○	チーズと高野豆腐の卵焼き からし和え あじつみれのちゃんこ汁	ぎゅうにゅう、たまご チーズ、あじ、みそ	こめ、さとう、あぶら でんぶん	こまつな、たまねぎ はくさい、にんじん	789	37.1	24.5	2.7	種実類
	25	火	ごはん	○	さばのみそだれ焼き 五色和え 五目煮	ぎゅうにゅう、とりにく さば、だいたず、ハム	こめ、じゃがいも、さとう でんぶん、あぶら	たけのこ、にんじん もやし、きゅうり	866	39.8	26.9	2.7	くだもの
	26	水	きなこ揚げパン	○	とうふだんご 豆腐団子スープ ツナ入りサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく きなこ、ツナ、ヨーグルト	パン、あぶら、さとう マロニー、ごま	はくさい、にんじん きゅうり、ながねぎ	758	33.4	26.6	3.1	たまご
	27	木	むぎ 麦ごはん	○	ぶたにく や とうふ 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	794	30.8	24.5	1.9	乳製品
	28	金	わふう 和風ツナごはん	○	かつおの梅香揚げ しらす和え じゃがいもと玉葱のみそ汁 チーズ	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、でんぶん	たまねぎ、にんじん はくさい、たけのこ	785	40.0	23.9	3.2	豆類
ハロウィン	31	月	むぎ もち麦ごはん	○	ピピンバの具 春雨スープ 米粉のカップケーキ(ハロウィン)	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、だいたず	こめ、もちむぎ、ごま はるさめ、ごまあぶら	はくさい、ながねぎ ほうれんそう、にんじん	821	29.8	26.4	2.6	海藻類

★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	10月の おすすめ きのこ
10月の平均値				
826	33.8	26.0	2.6	