



11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	ねつや力のもとになる	体のちようしをとのえる	kcal	g	g	g	
	1	火	桜歌祭のため給食はありません										
	2	水	キムタクごはん	○	かつおのケチャップ和え 挽肉ともやしのスープ 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう、かつおぶたにく、とうふ	こめ、じゃがいも、ごまごまあぶら、こめこ	もやし、にんじんこまつな、キムチ	831	31.1	22.8	3.4	乳製品
	4	金	ごはん	○	キーマカレー かまぼことわかめのサラダ りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにくかまぼこ、ひよこまめ	こめ、あぶら、こむぎこバター、さとう	たまねぎ、にんじんきゅうり、コーン	893	29.9	27.5	2.4	たまご
	7	月	ごはん	○	さばの生姜焼き 梅いそ和え 豚汁	ぎゅうにゅう、さば、のりぶたにく、あぶらあげ	こめ、さといも、あぶらこんにやく、さとう	こまつな、もやしだいこん、ごぼう	798	35.4	25.9	2.3	くだもの
かみかみメニュー	8	火	かみかみもち玄米ごはん	○	豚肉のかりんと揚げ くわわかめと小松菜のおかか和え 大根のそぼろ汁	ぎゅうにゅう、ぶたにくくわわかめ、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、コーンだいこん、にんじん	798	31.6	26.7	2.6	豆類
	9	水	むぎ麦ごはん	○	豆腐と野菜のあんかけどんの具 もやしとわかめの中華和え さつまチップ	ぎゅうにゅう、ぶたにくとうふ、かまぼこ	こめ、むぎ、さつまいもごま、ごまあぶら	はくさい、もやしたけのこ、こまつな	808	26.8	23.7	2.4	たまご
	10	木	きのこスパゲティ	○	ひじきとツナのピリッとサラダ おからオレンジケーキ	ぎゅうにゅう、とりにくツナ、おから、ひじき	スパゲティ、バターこむぎこ、はちみつ	たまねぎ、にんじんキャベツ、えのきたけ	774	28.4	27.2	2.7	小魚
千産千消メニュー	11	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 千葉県産お米のムース(みかん)	ぎゅうにゅう、ささみやきぶた、チーズ	こめ、はるまきのかわあぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじんたまねぎ、ながねぎ	751	31.3	27.2	2.7	くだもの
千産千消メニュー	14	月	ごはん	○	いわしのさんが焼き 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	841	36.3	23.3	2.0	豆類
	15	火	ウインナードッグ	○	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	862	36.0	32.0	3.8	海藻類
	16	水	とりめし	○	あじの南蛮漬け かぶのみそ汁 豆乳プリン	ぎゅうにゅう、とりにくあじ、みそ、あぶらあげ	こめ、さとう、あぶらでんぶん、こめこ	かぶ、にんじん、ごぼうながねぎ、ほうれんそう	802	38.4	23.6	3.1	くだもの
	17	木	ごはん	○	ぎせい豆腐 みそドレッシングサラダ ピリ辛肉じゃが	ぎゅうにゅう、ぶたにくたまご、とうふ	こめ、じゃがいも、さとうあぶら、しらたき、ごま	たまねぎ、にんじんこまつな、もやし	863	33.9	25.0	2.1	きのこ
お話給食	18	金	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、たまご	こめ、むぎ、さつまいもさとう、バター、ごま	こまつな、にんじんもやし、きりぼしだいこん	875	30.2	27.8	2.1	小魚
	21	月	ごはん	○	ししゃもの紅葉揚げ のり酢和え あぶたま煮	ぎゅうにゅう、ししゃもたまご、あぶらあげ	こめ、てんぷらここむぎこ、あぶら、さとう	たまねぎ、キャベツこまつな、にんじん	866	40.5	27.9	2.4	くだもの
外国の料理	22	火	ごはん	○	シュニツェルトマトソース ジャーマンポテト ピルツズッペ	ぎゅうにゅう、ぶたにくベーコン、とりにく	こめ、こむぎこ、バターじゃがいも、パンこ	たまねぎ、にんじんトマト、エリンギ、しめじ	947	36.6	31.9	2.7	たまご
和食給食	24	木	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 沢煮椀 米粉のかぼちゃマフィン	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	757	30.5	18.4	2.8	豆類
外国の料理	25	金	ごはん	○	しいらのマヨネーズ焼き コーンサラダ コスタリカパパ	コーヒーぎゅうにゅうしいら、だいず、ぶたにく	こめ、じゃがいも、ごま マヨネーズ(たまごなし)	コーン、たまねぎきゅうり、パプリカ	879	37.6	21.0	2.4	きのこ
	28	月	ひじきごはん	○	いかの梅衣揚げ ピリ辛ごま和え 田舎汁	ぎゅうにゅう、いかとりにく、とうふ、ひじき	こめ、てんぷらこ、ごま さとう、さといも	こまつな、にんじん きりぼしだいこん、もやし	746	34.6	22.6	3.6	くだもの
	29	火	ごはん	○	なまあげのポークチャップ もやしのカレー和え 野菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう、なまあげぶたにく、たまご、ハム	こめ、さとう、でんぶん	もやし、キャベツかぶ、にんじん、コーン	905	33.6	39.0	2.0	海藻類
	30	水	ごはん	○	卵の花どんの具 鮭のつくね汁 パナナ	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	888	39.1	26.3	2.7	乳製品

★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。

11月から給食のお米が千葉県産米になりました。11月は千葉県で生まれたお米 2020年デビューの「粒すけ」です。大粒で、ほどよい粘り気と弾力が特徴です。



栄養量の基準値				11月の おすすめ さつまいも
830	34.0	25.0	2.5	
11月の平均値				
836	33.8	26.3	2.6	