



令和5年 10月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	主な食品						旬の食材(10月) ぶどう・さつまいも 鮭	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	家庭で補う
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
2	月	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 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 豚肉 味噌 ささみ	人参 には 人参 豆苗 人参	人参 には 人参 豆苗 人参	米 麦 砂糖 澱粉	なたね油 ごま油 ごま油 なたね油 ごま油 なたね油	エネルギー 861 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 海藻類	たんぱく質 33.7 g	脂質 30.4 g	食塩相当量 2.6 g	家庭で補う 海藻類	
3	火	コーンピラフ タンダーフィッシュ ミネストローネ 牛乳	ベーコン 鶏肉 さば 豆乳 だいず ベーコン 豚肉	人参 人参 トマト パセリ	人参 人参 トマト パセリ	米 コーン マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース 生薑 にんにく 玉ねぎ レモン セロリー 玉ねぎ キャベツ	なたね油 バター オリーブオイル オリーブ油	エネルギー 716 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う たまご	たんぱく質 33.5 g	脂質 29.9 g	食塩相当量 2.6 g	家庭で補う たまご	
4	水	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 キャベツのおかか和え 五目煮 牛乳	ベーコン いわし かつお節 だいず 鶏肉 油揚げ	小松菜 なばな 人参 人参	小松菜 なばな 人参 人参	米 砂糖 小麦粉 パン粉 コーン キャベツ じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま なたね油 なたね油	エネルギー 777 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う くだもの	たんぱく質 39.0 g	脂質 24.8 g	食塩相当量 2.7 g	家庭で補う くだもの	
5	木	ごはん 親子どんの具 さつまいもと枝豆のサラダ ぶどう 牛乳	鶏肉 卵 鶏肉 卵	人参 みつば 人参	人参 みつば 人参	米 砂糖 でん粉 さつまいも 砂糖 ぶどう	なたね油 なたね油	エネルギー 754 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う 乳製品	たんぱく質 33.1 g	脂質 22.5 g	食塩相当量 2.1 g	家庭で補う 乳製品	
6	金	たらこときのこのスパゲティ くわわかめツナサラダ おからオレンジケーキ 牛乳	ベーコン たらこ 明太子 鶏肉 ツナ 卵 おから	人参 人参	人参 人参	カットスパゲティ 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉 はちみつ 砂糖 粉糖 マーメイド	オリーブ油 バター なたね油 ごま バター	エネルギー 760 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う いも類	たんぱく質 28.6 g	脂質 28.8 g	食塩相当量 2.6 g	家庭で補う いも類	
10	火	干菜にんじんチャーハン 鮭フライ 挽肉ともやしのスープ ミルク(コーヒー) 牛乳	焼き豚 鮭 豚肉 豆腐 わかめ	人参 なばな 人参 小松菜	人参 なばな 人参 小松菜	米 小麦粉 パン粉 ミルクコーヒー	ラード なたね油 なたね油 なたね油 ごま油	エネルギー 764 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.5 g 家庭で補う くだもの	たんぱく質 32.8 g	脂質 26.3 g	食塩相当量 3.5 g	家庭で補う くだもの	
11	水	ごはん ハッシュド・ポーク 豆とちくわのサラダ 牛乳	豚肉 白花生 ちくわ だいず	人参 トマト 人参	人参 トマト 人参	米 小麦粉 砂糖	バター なたね油 なたね油	エネルギー 845 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う いも類	たんぱく質 29.6 g	脂質 32.4 g	食塩相当量 2.2 g	家庭で補う いも類	
12	木	ごはん さばのみそ煮 友禅和え 田舎汁 牛乳	鯖 味噌 かまぼこ 錦糸卵 豆腐	小松菜 人参 なばな 人参 小松菜	小松菜 人参 なばな 人参 小松菜	米 砂糖 砂糖	なたね油 なたね油	エネルギー 689 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う きのこと	たんぱく質 32.8 g	脂質 20.4 g	食塩相当量 2.8 g	家庭で補う きのこと	
13	金	焼きカレーパン キャベツとかぶの洋風煮 かまぼこわかめのサラダ タピオカ紅茶ゼリー 牛乳	豚肉 ベーコン 豚肉 生揚げ かまぼこ	人参 かぶの葉 人参 人参	人参 かぶの葉 人参 人参	米 小麦粉 砂糖	バター なたね油 なたね油	エネルギー 830 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.5 g 家庭で補う たまご	たんぱく質 33.2 g	脂質 29.3 g	食塩相当量 3.5 g	家庭で補う たまご	
16	月	ごはん いかのピリカラ揚げ チーズ入り納豆和え 大豆と鶏肉のつくね汁 牛乳	いか 納豆 鶏肉 豆腐 大豆 味噌	ほうれん草 人参	ほうれん草 人参	米 澱粉 米粉 砂糖 澱粉	なたね油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う くだもの	たんぱく質 36.5 g	脂質 20.7 g	食塩相当量 2.5 g	家庭で補う くだもの	
17	火	ツナコーントースト ポークビーンズ 和風フルーツ寒天 牛乳	ツナ だいず ベーコン 豚肉 えんどう	人参 トマト いんげん 人参 トマト いんげん	人参 トマト いんげん 人参 トマト いんげん	食パン じゃが芋 砂糖 白玉 よもぎだんご 砂糖	マヨネーズ(卵なし) なたね油 バター	エネルギー 858 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う 小魚	たんぱく質 32.3 g	脂質 31.1 g	食塩相当量 2.7 g	家庭で補う 小魚	

※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。

エネルギー	766 kcal
たんぱく質	32.9 g
脂質	25.7 g
食塩相当量	2.6 g