



# 令和5年 11月 給食予定献立表

# 市川市立第三中学校

日	曜日	ごんだて						旬の食材(11月) みかん・さつまいも 秋刀魚							
		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	木	ごはん さばのガーリック揚げ 磯香和え 豚汁 牛乳	さば のり 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	にんにく もやし 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ さといも こんにやく	米 濃粉 米粉 なたね油	エネルギー 771 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う きのこ	17	金	かみかみわかめごはん チーズ入り干草卵焼き ピリ辛ごま和え 南瓜入り八宝みそ汁 牛乳	鶏肉 ささみ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	茎わかめ チーズ 人参 ほうれん草 小松菜 人参 南瓜 人参 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 切干大根	米 砂糖 砂糖 なたね油 ごま なたね油	エネルギー 767 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う くだもの
6	月	かみかみもち玄米ごはん いかのかりん揚げ きわかめと小松菜のおかか和え 大根と生揚げのそぼろ煮 牛乳	いか かつお節 生揚げ 豚肉 牛乳	人参 小松菜 人参	生薬 にんにく 玉ねぎ りんご コーン 大根 玉ねぎ ごぼう しめじ 枝豆	米 モチ玄米 濃粉 米粉 なたね油	エネルギー 781 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う くだもの	20	月	麦ごはん ささみかつどの具(ささみかつ、卵とし) ツナと小松菜の磯香和え ジョア(ストロベリー)	ささみ 卵 ツナ ジョア	人参 人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 なたね油	エネルギー 711 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g 家庭で補う 豆類
7	火	ごはん さんまの甘露煮 もやしと小松菜のピリ辛和え しるくまさんのお気に入り「なめこ汁」 牛乳	さんま 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 小松菜	みかんジュース 生薬 長ねぎ もやし 大根 なめこ	米 砂糖 砂糖 ごま油	エネルギー 751 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う いも類	21	火	ごはん かつおの梅香揚げ 納豆磯和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	かつお 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	焼きのり 人参 ほうれん草 人参	生姜 梅 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆	米 濃粉 小麦粉 なたね油 じゃが芋 しらたき 砂糖 なたね油	エネルギー 807 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う たまご
8	水	麦ごはん 中華どんの具 ささみとわかめの中華和え さつまチップ 牛乳	豚肉 うずら卵 いか なた ささみ わかめ 寒天 牛乳	人参 小松菜 小松菜	にんにく 生姜 白菜 筍 しいたけ 玉ねぎ もやし	米 麦 濃粉 砂糖 ごま油 さつまいも なたね油	エネルギー 772 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 豆類	22	水	メキシカンライス ししゃものパン粉焼き ポテトと卵のスープ バナナ 牛乳	豚肉 ししゃも 卵 豚肉 ベーコン 豆腐 バナナ 牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく コーン 玉ねぎ バナナ	米 パン粉 じゃが芋 濃粉 砂糖 オリブ油 マヨネーズ(卵なし)	エネルギー 735 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 乳製品
9	木	おさつトースト 千葉の恵みのポークンチュー ひじきとツナのピリッとサラダ ヨーグルト 牛乳	豚肉 大豆 生クリーム ひじき ヨーグルト 牛乳	かぶの葉 人参 トマト 人参	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ	食パン さつまいも 砂糖 小麦粉 砂糖 なたね油 バター なたね油	エネルギー 732 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う たまご	24	金	さつまいもごはん たらしの和風みぞれあん ひじき入りおひたし 沢煮梅 青りんごゼリー 牛乳	たら かまぼこ 豚肉	ひじき 小松菜 人参 人参 みつば	生姜 えのき茸 大根 米もち米 さつまいも 米粉 濃粉 砂糖 砂糖 ごま なたね油	エネルギー 696 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う 豆類	
10	金	ごはん いわしのさんがやき 菜の花のからし和え さつまいも汁 牛乳	いわし 豚肉 味噌 味噌 豚肉 味噌 牛乳	小松菜 人参 なばな 人参	ごぼう 長ねぎ 生姜 もやし コーン ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	米 濃粉 パン粉 砂糖 ごま さつまいも こんにやく 乳製品	エネルギー 767 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う 乳製品	27	月	しらすと梅青菜のごはん 生揚げの生姜醤油焼き キャベツのおかか和え ひつつみ 牛乳	生揚げ かつお節 鶏肉	なばな 人参 人参	菜めしの素 梅 生姜 コーン キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 ごま ごま油 なたね油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う 海藻類
13	月	とりめし あじの南蛮漬け じゃがいもと玉葱のみそ汁 みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ あじ 味噌 わかめ 牛乳	人参 人参	ごぼう 枝豆 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 みかん	米もち米 しらたき 砂糖 濃粉 米粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 ごま なたね油 ごま油 なたね油	エネルギー 742 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う きのこ	28	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 牛乳	ウインナー ベーコン 鶏肉 豆腐 白花生豆 ツナ ヨーグルト 牛乳	人参 パセリ 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり セロリ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米粉 砂糖 ごま なたね油	エネルギー 872 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 39.2 g 食塩相当量 4.0 g 家庭で補う たまご
14	火	ごはん さつまいもと豚肉のカレー りっちゃん元気サラダ 牛乳	豚肉 白花生豆 ハム かつお節 味噌 牛乳	人参 人参	玉ねぎ にんにく 生薬 りんご キャベツ きゅうり コーン	米 さつまいも 砂糖 ごま なたね油 バター なたね油	エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う たまご	29	水	麦ごはん キムチどんの具 チャーシューナムル ルルどららのスイートポテト 牛乳	豚肉 味噌 焼き豚 卵 生クリーム 牛乳	人参 にはら 小松菜 人参	白菜キムチ 玉ねぎ にんにく 生姜 切干大根 もやし もやし 砂糖 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま バター	米 麦 しらたき 濃粉 砂糖 さつまいも 砂糖 ごま油 なたね油 バター	エネルギー 816 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う くだもの
15	水	ごはん さばの文化干し 五色和え いりどり煮 シュークリーム 牛乳	さば ハム 鶏肉 牛乳	人参 人参	きゅうり コーン もやし ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	米 砂糖 ごま なたね油 ごま油 なたね油 シュークリーム	エネルギー 802 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 海藻類	30	木	ごはん 銀さわらの塩こうじ揚げ もやしとコーンの和え物 生揚げのピリ辛肉みそ煮 牛乳	銀さわら 豚肉 味噌 生揚げ 牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく もやし コーン 生姜 玉ねぎ 筍 しいたけ	米 濃粉 砂糖 じゃが芋 なたね油	エネルギー 853 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 海藻類
16	木	「ワタナベ」さんのナポリタン ツナと切干大根のサラダ 麩のラスク 牛乳	豚肉 ベーコン ウインナー ツナ 牛乳	人参 ビーマントマト 人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 切干大根	カットスパゲッティ 砂糖 麩 砂糖 オリブ油 なたね油 ごま油 バター	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う いも類	<p>◎食材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。</p> <p>◎秋の読書週間に合わせ、お話し給食を行います。今回は「おいしそうなるくま」「サラダでげんき」「ワタナベさん」のメニューを取り入れます。</p>							

エネルギー	769 kcal
たんぱく質	33.0 g
脂質	25.3 g
食塩相当量	2.5 g