



令和6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・くり
		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	
1	火	挽肉とコーンのピラフ タンドリーフッシュ ミネストローネ 牛乳	ベーコン 鶏肉 さば 豆乳 大豆 ベーコン 豚肉 粉チーズ 牛乳	人参 人参 トマト パセリ	人参 セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 マカロニ	なたね油 バター オリーブ油 オリーブ油	エネルギー 700 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う いも類
3	木	麦ごはん 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	人参 みつば	玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり 玉ねぎ ぶどう	米 麦 砂糖 でん粉 さつま芋 砂糖 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 海藻類	
4	金	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 大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	釜揚げしらす 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ コーン キャベツ 筍 しいたけ 枝豆	米 砂糖 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃが芋 コーンにやく 砂糖	エネルギー 785 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う 乳製品	
7	月	麦ごはん いり豆腐どんの具 ししゃもの南部焼き わかめの中華サラダ 牛乳	豆腐 豚肉 かまぼこ ししゃも 釜揚げしらす わかめ 牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 澱粉 砂糖 なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 715 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う くだもの	
8	火	きなこ揚げパン 豆腐団子スープ ツナコーンサラダ 牛乳	きな粉 鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳	人参 小松菜	生姜 長ねぎ れんこん 白頭 コーン キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ	米 パン粉 澱粉 マロニー 砂糖 ごま油 ごま なたね油	エネルギー 738 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う たまご	
9	水	ごはん さつまいもと豚肉のカレー 豆サラダ 牛乳	豚肉 白花生 大豆 牛乳	人参 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ コーン 玉ねぎ	米 さつま芋 砂糖 なたね油 バター なたね油	エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 小魚	
10	木	千葉にんじんチャーハン 鮭フライ 挽肉ともやしのスープ 牛乳	焼き豚 鮭 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 なばな	長ねぎ 枝豆 もやし	米 小麦粉 パン粉 なたね油 なたね油 ごま油	エネルギー 741 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.6 g 家庭で補う いも類	
11	金	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(さつまいも) 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏肉 なた 豆乳 牛乳	人参 南瓜 小松菜	大根 枝豆 大根 しいたけ	米 もち米 栗 ごま 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 ごま	エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う たまご	
15	火	きのこごはん たらのゆず香揚げ 磯ごま和え さつまいもと青菜ののっぺい汁 チーズ 牛乳	鶏肉 油揚げ たら のり 油揚げ チーズ 牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	しめじ えのき しいたけ 枝豆 生姜 ゆず もやし 大根 しめじ	米 砂糖 米粉 澱粉 砂糖 ごま さつま芋 コーンにやく 澱粉	エネルギー 704 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.5 g 家庭で補う くだもの	
16	水	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 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	人参 なら 人参 人参 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 切干大根 玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 砂糖 澱粉 砂糖 澱粉 砂糖の皮 小麦粉 ごま油 なたね油 ごま油 なたね油 ごま	エネルギー 874 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 海藻類	
17	木	焼きカレーパン キャベツとかぶの洋風煮 ごぼうサラダ 一ログレープヨーグルトゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 豚肉 生揚げ 味噌 発酵乳 牛乳	人参 かぶの葉 人参 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ かぶ 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり コーン 玉ねぎ ぶどう	米 麦 コッペパン 砂糖 小麦粉 パン粉 なたね油 バター 砂糖 砂糖	エネルギー 751 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う いも類	

日	曜日	主な食品						旬の食材(10月) 柿・秋刀魚 きのこ
		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	
18	金	あんかけ焼きそば(麺) あんかけ焼きそば(具) もやしとわかめの中華和え おからオレンジケーキ 牛乳	豚肉 いか うずら卵 わかめ 寒天 牛乳 牛乳	人参 小松菜	人参 小松菜 人参 人参	米 小松菜 人参	焼きそばめん 澱粉 砂糖 小麦粉 はちみつ 砂糖 粉糖 バター	エネルギー 765 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う 小魚
21	月	麦ごはん 豚肉と焼き豆腐のすき焼きどんの具 小松菜のごま酢和え 柿 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 小松菜	人参 長ねぎ 白菜 もやし コーン 柿	米 麦 しらたき 砂糖 砂糖 ごま	エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う たまご	
22	火	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 牛乳	秋刀魚 昆布 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 小松菜	人参 小松菜 大根 なめこ	米 砂糖 砂糖 ごま油	エネルギー 785 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う くだもの	
23	水	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	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま なたね油	エネルギー 689 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う いも類	
24	木	ごはん いかのかりん揚げ 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 牛乳	人参 ほうれん草 人参	人参 小松菜 人参	米 澱粉 米粉 砂糖 なたね油	エネルギー 775 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 小魚	
25	金	キムタクごはん かつおのケチャップ和え わかめ入り野菜スープ 牛乳	豚肉 かつお 鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 白菜 キムチ たくあん 生姜 キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 米粉 じゃが芋 砂糖 なたね油 ごま油	エネルギー 715 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う 乳製品	
28	月	ごはん さばの揚げおろし煮 梅いそ和え じゃがいもの鶏そぼろ煮 ジョア(プレーン)	さば のり 鶏肉 ジョア	人参 小松菜 人参	人参 小松菜 人参 人参 小松菜 玉ねぎ 枝豆	米 澱粉 米粉 砂糖 ごま じゃが芋 しらたき 砂糖	エネルギー 767 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g 家庭で補う 豆類	
29	火	ごはん ごま焼き和風チキン おかかコーンと和え もやしの具だくさんみそ汁 牛乳	鶏肉 かつお節 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 人参 小松菜	人参 小松菜 人参 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ	米 砂糖 ごま油 ごま ごま油 ごま ごま油 ごま	エネルギー 749 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う くだもの	
30	水	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 けんちん汁 牛乳	鶏肉 卵 鶏肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 人参 人参 小松菜	人参 ほうれん草 人参 人参 小松菜 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう	米 砂糖 砂糖 ごま さといも コーンにやく	エネルギー 714 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う きのこ	
31	木	もち麦ごはん ピピンパの具 春雨スープ かぼちゃクリームもち(豆乳) 牛乳	豚肉 味噌 大豆 卵 ベーコン 鶏肉 豆腐 豆乳 白いんげん豆 牛乳	ほうれん草 人参 人参 小松菜 南瓜	人参 小松菜 人参 人参 小松菜 白菜 きくらげ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 砂糖 もち粉	エネルギー 756 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 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。

栄養価の10月平均値	
エネルギー	752 kcal
たんぱく質	32.6 g
脂質	25.5 g
食塩相当量	2.6 g