



令和6年 11月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(11月) みかん・さつまいも 人参・里芋
			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	金	ごはん(千葉県産粒すけ) 千葉県産ハーブ鶏の市川なしソース 市川のりの磯香和え 千葉県産みそちび汁 一口いちご牛乳プリン 牛乳	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 味噌	のり 人参 小松菜 人参 江戸菜	にんにく 生姜 長ねぎ なし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	砂糖 さつまいも たらこ 砂糖	ごま さつまいも たらこ 砂糖	エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う きのこと	
		市川市 市制施行90周年お祝いこんだて							
5	火	ごはん ハッシュド・ポーク (ソース) オンハンバーグ (ハンバーグ) しらす入り海藻サラダ メロンクリームソーダ風ゼリー 牛乳	豚肉 白花豆 豚肉 豆腐 白花豆 豆乳	生クリーム 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ コン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	バター なたね油 なたね油 なたね油 ごま油	エネルギー 899 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う いも類	
		ツナピラフ ほうれん草チーズオムレツ パンキンスープ 牛乳	ツナ ハム 卵 ベーコン 豆乳 白花豆	人参 ほうれん草 南瓜 パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ コン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖	なたね油 バター なたね油 バター	エネルギー 821 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う 海藻類	
7	木	ごはん いわしのさんがやき りっちゃん元気サラダ 田舎汁 一口アセロラゼリー 牛乳	いわし 豚肉 味噌 ハム かつお節 豆腐	人参 ほうれん草 南瓜 パセリ	ごぼう 長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり コーン 大根 切干大根 ごぼう	米 澱粉 パン粉 砂糖 砂糖 砂糖	ごま なたね油 なたね油 なたね油	エネルギー 711 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う たまご	
		かみかみもち玄米ごはん いかのレモン醤油 くわが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	人参 小松菜 人参	大根 玉ねぎ ごぼう しめじ 枝豆	米 モチ玄米 澱粉 米粉 砂糖 澱粉	なたね油 レモン コーン 砂糖 澱粉	エネルギー 747 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う 乳製品	
11	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	人参 わかめ	ごぼう 枝豆 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 みかん	米 もち米 たらこ 砂糖 澱粉 米粉 砂糖 じゃが芋	なたね油 なたね油 なたね油	エネルギー 719 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う たまご	
		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 豆乳 白花豆 ツナ	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	なたね油 なたね油 ごま なたね油	エネルギー 789 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.5 g 家庭で補う くだもの	
13	水	ごはん 赤魚の大根あんかけ 生揚げのみそ炒め いもけんぴバリッシュ 牛乳	赤魚 鶏肉 生揚げ 豚肉 味噌	人参 大根菜 人参	大根 生姜 にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ なし キャベツ	米 澱粉 米粉 砂糖 澱粉 さつまいも	なたね油 なたね油 ごま油 なたね油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う 海藻類	
		ごはん タコライス(ソース・チーズ入りサラダ) ポテトと卵のスープ ミルク(コーヒー) 牛乳	豚肉 大豆 卵 豚肉 ベーコン 豆腐	チーズ トマト 人参 ほうれん草	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋 澱粉 ミルク(コーヒー)液体	オリーブ油	エネルギー 797 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.7 g 家庭で補う くだもの	
15	金	ごはん さばの塩こうじ焼き 五色和え いりどり煮 米粉の豆乳プリンタルト 牛乳	さば ハム 鶏肉 豆乳	人参 人参	きゅうり コーン もやし ごぼう ほうれん草 しいたけ 枝豆	米 砂糖 砂糖 米粉 砂糖	ごま なたね油 ごま油 なたね油	エネルギー 863 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 豆類	

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(11月) 梨・りんご 鮭・ぶどう
			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	
18	月	ごはん フェジョアアダ ひじきとツナのピリッとサラダ ボンデケーキ 牛乳	金時豆 白いんげん豆 豚肉 ウインナー ベーコン ツナ	人参 トマト 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖 白玉粉	なたね油 オリーブ油	エネルギー 831 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.1 g 家庭で補う いも類	
		ごはん 飛竜頭そぼろあんかけ キャベツのもみもみサラダ 豚汁 牛乳	豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	めかぶ 昆布 人参 小松菜	れんこん キャベツ 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 ながいも 澱粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま なたね油	エネルギー 775 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う くだもの	
20	水	麦ごはん キムチどんの具 チャーシューナムル ルルとららのスイートポテト 牛乳	豚肉 味噌 焼き豚 卵	人参 なら 小松菜 人参	白滝 キムチ 玉ねぎ にんにく 生姜 切干大根 もやし もやし	米 麦 しらたき 澱粉 砂糖 さつまいも 砂糖	ごま油 ごま なたね油 ごま油 バター	エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 小魚	
		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 牛乳	豚肉 白花豆 ちくわ かまぼこ 味噌	人参 ほうれん草 生姜 玉ねぎ 長ねぎ	うどん 天ぷら粉 砂糖 砂糖 はちみつ	米 しらたき 澱粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま なたね油 ごま なたね油	エネルギー 737 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う いも類	
22	金	さつまいもごはん たらの和風みぞれあん からし和え 沢煮鮎 国産レモンの豆乳ムース 牛乳	たら 豚肉 豆乳	小松菜 人参 みつば	生姜 えのき茸 大根 コーン もやし ごぼう えのき茸 旬 レモン	米 もち米 さつまいも 米粉 澱粉 砂糖 砂糖	なたね油 なたね油	エネルギー 698 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 豆類	
		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 白花豆 ちくわ 鶏肉	人参 小松菜 小松菜	にんにく 生姜 白菜 旬 しいたけ 玉ねぎ もやし	米 麦 澱粉 砂糖 さつまいも	なたね油 ごま油 ごま油 なたね油	エネルギー 738 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 乳製品	
26	火	メキシカンライス 鮭のかりかりフライ ABCスープ バナナ 牛乳	豚肉 鮭 ウインナー	人参 かぶの葉 人参 小松菜	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく かぶ 玉ねぎ バナナ	米 小麦粉 コーンフレーク パン粉 砂糖	オリーブ油 なたね油 オリーブ油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 小魚	
		おさつトースト チリコンカン くわがめツナサラダ ヨーグルト 牛乳	いんげん豆 豚肉 ベーコン ツナ	人参 トマト パセリ 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ レモン	牛乳 生クリーム 砂糖 砂糖 砂糖	食パン さつまいも 砂糖 バター 砂糖 砂糖	エネルギー 765 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う たまご	
28	木	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	エネルギー 738 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う いも類	
		ごはん ししやもの紅葉揚げ 友禅和え ピリカラ肉じゃが 牛乳	かまぼこ 錦糸卵 豚肉	人参 小松菜 人参 なばな 人参 いんげん	大根 レモン 生姜 玉ねぎ	米 小麦粉 天ぷら粉 砂糖	なたね油 なたね油	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.1 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。

【市川市は2024年11月3日に市制施行90周年を迎えます】

11月1日(金)に千葉県産・市川市産の食材をたくさん使った給食が登場します！
キャッチフレーズ「わくわくするまち いちかわ」に合わせ、わくわくする給食を組み合わせています。
楽しみにしていてくださいね！



エネルギー	776 kcal
たんぱく質	32.5 g
脂質	25.5 g
食塩相当量	2.6 g