



令和7年 10月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

日	曜日	こんだて しゅよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(10月) ぶどう・さつまいも 鮎・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	水	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 792 kcal	
		江戸前このしろのメンチカツ風	このしろ かんばち おから 鶏肉 味噌			生姜 長ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	なたね油	たんぱく質 32.2 g	
		梅いそ和え		のり	小松菜	えのき茸 もやし 梅	砂糖	なたね油	脂質 23.0 g	
		田舎汁	豆腐		人参 小松菜	大根 切干大根 ごぼう	さといも こんにゃく でん粉		食塩相当量 2.5 g	
		一口アセロラゼリー					砂糖		家庭で補う たまご	
2	木	麦ごはん					米 麦		エネルギー 726 kcal	
		豆腐チゲどんの具	豆腐 うずら卵 豚肉		人参 小松菜	白煮玉子 にんにく 生 菜 白草	澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 31.2 g	
		ささみとわかめの中華和え	ささみ	わかめ 寒天	小松菜	もやし	砂糖	なたね油 ごま油	脂質 23.9 g	
		ぶどう				ぶどう			食塩相当量 2.5 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う いも類	
3	金	小松菜としらすの混ぜごはん	ベーコン	しらす	小松菜		米	ごま油 ごま	エネルギー 782 kcal	
		いわしのオイスターソースフライ	いわし			にんにく 生姜 長ねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉	なたね油	たんぱく質 39.3 g	
		キャベツのおかか和え	かつお節		菜の花 人参	コーン キャベツ			脂質 25.2 g	
		五目煮	大豆 鶏肉 油揚げ	昆布	人参	筍 しいたけ 枝豆	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.7 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う 乳製品	
6	月	栗ごはん					米 もち米	栗 ごま	エネルギー 771 kcal	
		ハンバーグみぞれあん	豚肉 鶏肉			大根 枝豆			たんぱく質 30.0 g	
		月葉汁	鶏肉 なんと		人参 南瓜 小松菜	大根 しいたけ	さといも 白玉 白玉粉		脂質 21.6 g	
		米粉のお月見クレープ(さつまいも)	豆腐				さつまいも 砂糖 米粉		食塩相当量 2.3 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う たまご	
7	火	きなご揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	油	エネルギー 715 kcal	
		豆腐団子スープ	鶏肉 豆腐		人参 小松菜	生姜 長ねぎ れんこん 白煮 コーン キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ	パン粉 澱粉 マロニー	ごま油	たんぱく質 30.4 g	
		ツナコーンサラダ	ツナ		人参		砂糖	ごま なたね油	脂質 29.4 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.9 g	
									家庭で補う 海藻類	
8	水	麦ごはん					米 麦		エネルギー 715 kcal	
		豚肉と焼き豆腐のすき焼きどんの具	豚肉 豆腐		人参	長ねぎ 白菜	しらたき 砂糖		たんぱく質 32.0 g	
		小松菜のごま酢和え		わかめ	小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま	脂質 19.3 g	
		柿				柿			食塩相当量 2.0 g	
		牛乳		牛乳					家庭で補う きのこと	
9	木	きのこごはん	鶏肉 油揚げ		人参	しめじ えのき茸 しいたけ 枝豆	米 砂糖	なたね油	エネルギー 738 kcal	
		たらゆず香揚げ	たら			生姜 ゆず	米粉 澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 41.0 g	
		磯ごま和え		のり	小松菜	もやし		ごま	脂質 26.6 g	
		白菜の具だくさん汁	豚肉 生揚げ		人参	白菜 ごぼう	こんにゃく		食塩相当量 3.3 g	
		チーズ		チーズ					家庭で補う いも類	
10	金	人参ライス			人参		米 強化米	バター	エネルギー 806 kcal	
		さつまいも入りホワイトソース	ベーコン 鶏肉 白花生	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さつま芋 小麦粉	なたね油 バター	たんぱく質 31.7 g	
		鮭のコロコロサラダ	鮭				澱粉 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま オリーブ油	脂質 29.8 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.6 g	
									家庭で補う 豆類	
14	火	たらこときのこのスパゲティ	ベーコン たらこ 明太子 鶏肉			にんにく 玉ねぎ しめじ セリんぎる えのき茸 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ レモン オレンジジュース ヨーグルト	カッスルパゲッティ	オリーブ油 バター	エネルギー 754 kcal	
		くきわかめツナサラダ	ツナ	きゅうり	人参		砂糖	なたね油 ごま	たんぱく質 28.6 g	
		おからオレンジケーキ	卵 おから		人参		小麦粉 はちみつ 砂糖 粉糖	バター	脂質 28.0 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.5 g	
									家庭で補う いも類	
15	水	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 724 kcal	
		あじのハンバーグ	あじ 豚肉 味噌		人参	生姜 ごぼう 長ねぎ	澱粉 パン粉 砂糖		たんぱく質 29.5 g	
		ささみとひじきのサラダ	ささみ	ひじき	人参	枝豆 コーン	砂糖	なたね油	脂質 15.5 g	
		ABCスープ	ウインナー		かぶの葉 人参 小松菜	にんにく かぶ 玉ねぎ	じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	食塩相当量 2.4 g	
		ジョア(ストロベリー)		ジョア					家庭で補う 種実類	
和食の日	16	木	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 744 kcal
			さんまの甘露煮	秋刀魚	昆布		オレンジジュース 生姜 長ねぎ	砂糖		たんぱく質 30.5 g
			もやしと小松菜のピリ辛和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま油	脂質 25.8 g
			なめこ汁	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	大根 なめこ			食塩相当量 2.7 g
			牛乳		牛乳					家庭で補う くだもの
和食の日クイズ: 秋が旬の魚を使った「秋刀魚の甘露煮」は、骨まで食べることができる? ①できる ②できない 答えは当日の一口メモで!										

日	曜日	こんだて ししゃもく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(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		
17	金	ごはん					米		エネルギー 820 kcal	たんぱく質 31.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 小魚
		さつま芋と豚肉のカレー	豚肉 白花生	粉チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	さつま芋	なたね油 バター		
		わかめとツナのチーズサラダ	ツナ	わかめ チーズ	小松菜	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油		
		牛乳		牛乳						
20	月	もち麦と塩昆布のごはん		昆布			米 麦		エネルギー 734 kcal	たんぱく質 38.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う いも類
		しいらのピリッとなしソース	しいら			生姜 長ねぎ なし	鶏粉 米粉 砂糖	なたね油		
		ささみ入りごま和え	ささみ		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま		
		南瓜入り八宝みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		南瓜 人参 小松菜	キャベツ 切干大根		なたね油		
		牛乳		牛乳						
21	火	ナポリタン	豚肉 ベーコン ウインナー	チーズ	人参 ビーマントマト	玉ねぎ マッシュルーム	カッスルパゲッティ	オリーブ油 バター	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 27.2 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う くだもの
		ツナと切干大根のサラダ	ツナ	焼きのり	人参 小松菜	切干大根	砂糖	なたね油 ごま油		
		がまくんのクッキー	豆乳				黒砂糖 小麦粉 チョコレート	バター		
		牛乳		牛乳						
22	水	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー 708 kcal	たんぱく質 35.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g 家庭で補う 海藻類
		ししゃものカレー風味揚げ		ししゃも			小麦粉 鶏粉	なたね油		
		チーズ入り納豆和え	納豆	チーズ	ほうれん草	もやし えのき茸				
		大豆と鶏肉のつくね汁	鶏肉 豆腐 大豆 味噌		人参	長ねぎ 生姜 ごぼう	鶏粉			
		牛乳		牛乳		大根 白煮				
23	木	チャーハン	ハム		人参 ビーマン	長ねぎ	米	なたね油	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 33.3 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.1 g 家庭で補う 乳製品
		韓国風生揚げ焼き	生揚げ				砂糖 鶏粉	ごま油		
		大根とうずら卵のスープ	うずら卵 鶏肉 豆腐		人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ	鶏粉			
		みかん				みかん				
		牛乳		牛乳						
24	金	麦ごはん					米 麦		エネルギー 860 kcal	たんぱく質 34.2 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 海藻類
		マーボーどんの具	豚肉 豆腐 味噌		人参 なら	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖 鶏粉	なたね油 ごま油		
		切干大根の春巻き	豚肉 味噌		人参	切干大根 玉ねぎ にんにく	砂糖 鶏粉 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 なたね油		
		豆苗の中華和え	ささみ		豆苗 人参	もやし		ごま油 なたね油		
		牛乳		牛乳						
28	火	ごはん					米		エネルギー 776 kcal	たんぱく質 29.0 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う いも類
		2種のきのこのハッシュド・ポーク	豚肉 白花生	生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター なたね油		
		豆とちくわのサラダ	ちくわ 大豆		人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油		
		牛乳		牛乳						
29	水	ごましらすごはん		しらす			米 麦	ごま	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 36.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g 家庭で補う くだもの
		かつおの揚げおろし煮	かつお			生姜 大根	鶏粉 米粉	なたね油		
		おかかコーンとえ	かつお節		小松菜 人参	コーン もやし				
		じゃがいもの鶏そぼろ煮	鶏肉		人参	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 しらす 砂糖	なたね油		
		牛乳		牛乳						
30	木	ウインナードッグ	ウインナー			キャベツ	コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー 788 kcal	たんぱく質 32.8 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.5 g 家庭で補う くだもの
		米粉豆乳コーンスープ	ベーコン 鶏肉 豆乳		人参 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃが芋 米粉	なたね油		
		ツナ入りサラダ	ツナ		小松菜 人参	きゅうり セロリ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		牛乳		牛乳						
31	金	もち麦ごはん					米 麦		エネルギー 755 kcal	たんぱく質 29.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 海藻類
		びびんぱの具	豚肉 味噌 大豆 卵		ほうれん草 人参	生姜 にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		春雨スープ	ベーコン 鶏肉 豆腐		人参 小松菜	白菜 きくらげ	春雨			
		かぼちゃクリームもち(豆乳)	豆乳 白いんげん豆		南瓜		砂糖 もち粉			
		牛乳		牛乳						

♡ 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	762 kcal
たんぱく質	32.6 g
脂質	25.1 g
食塩相当量	2.5 g

和食の日クイズ: 秋が旬の魚を使った「秋刀魚の甘露煮」は、骨まで食べることができる? ①できる ②できない 答えは当日の一口メモで!