



令和7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(11月) 梨・りんご ぶどう・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	
4	火	ごはん					米		エネルギー 797 kcal
		タコライスの具 (ソース・チーズ入りサラダ)	豚肉 大豆	チーズ	トマト	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり		オリーブ油	たんぱく質 29.6 g
		ポテトと卵のスープ	卵 豚肉 ベーコン 豆腐		人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ	じゃが芋 濃粉		脂質 23.1 g
		ミルクケーキ(コーヒー)		牛乳			ミルクケーキコーヒー液体		食塩相当量 3.7 g
		牛乳						家庭で補う くだもの	
5	水	ツナピラフ	ツナ		人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリン ピース	米 強化米	なたね油	エネルギー 822 kcal
		ほうれん草チーズオムレツ	ハム 卵	チーズ	ほうれん草	玉ねぎ		バター	たんぱく質 31.7 g
		パンブキンスープ	ベーコン 豆乳 白花生	牛乳 生クリーム	南瓜 パセリ	玉ねぎ	麦 小麦粉	なたね油 バター	脂質 35.9 g
		牛乳		牛乳					食塩相当量 2.8 g
								家庭で補う いも類	
6	木	ごはん					米		エネルギー 808 kcal
		赤魚の大根あんかけ	赤魚 鶏肉		人参 だいこん	大根 生姜	濃粉 米粉	なたね油	たんぱく質 36.1 g
		生揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 味噌		人参	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ ねぎ キャベツ	砂糖 濃粉	なたね油 ごま油	脂質 28.0 g
		いもけんぴバリッシュ		かたくちいわし			さつまいも		食塩相当量 2.4 g
		牛乳						家庭で補う 海藻類	
7	金	かみかみもち玄米ごはん					米 モチ玄米		エネルギー 846 kcal
		豚肉のかりんと揚げ	豚肉 大豆			生姜	濃粉 砂糖	ごま なたね油	たんぱく質 34.6 g
		くきわかめと小松菜のおかか和え	かつお節	茎わかめ	人参 小松菜	コーン			脂質 31.9 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 2.1 g
		かみかみグミ(青りんご)				果汁グミ青りんご		家庭で補う たまご	
		牛乳		牛乳					
11	火	ごはん					米		エネルギー 764 kcal
		さばのみそだれ焼き	さば 味噌		人参 小松菜	生姜	砂糖 濃粉		たんぱく質 36.7 g
		もやしの南蛮和え			人参 小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 25.9 g
		豚肉と里芋の煮つけ	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	さほうしめじしいたけ 椎茸 椎茸	さといも こんにゃく 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.4 g
		牛乳						家庭で補う 乳製品	
12	水	ごはん					米		エネルギー 795 kcal
		飛竜頭そぼろあんかけ	豆腐 鶏肉 豚肉	めかぶ	人参	れんこん	なたね油		たんぱく質 35.8 g
		キャベツのみもみみサラダ	かつお節	昆布	豆苗 人参	キャベツ	ごま油 ごま		脂質 29.3 g
		じゃがいも入り具だくさんみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ 大根 白菜	じゃが芋 こんにゃく	なたね油	食塩相当量 2.1 g
		牛乳						家庭で補う くだもの	
13	木	カレーうどん	豚肉 白花生		人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ 長ねぎ	うどん	なたね油	エネルギー 684 kcal
		とり天	鶏肉			生姜 にんにく	天ぷら粉	なたね油	たんぱく質 33.1 g
		ぶり辛ごまみそ和え	かまぼこ 味噌	茎わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま なたね油	脂質 23.8 g
		秋のフルーツヨーグルト		生クリーム ヨーグルト		りんごなし ぶどう ぶどう 梨 梨 梨	砂糖 はちみつ		食塩相当量 2.9 g
		牛乳						家庭で補う いも類	
14	金	キムタクごはん	豚肉		人参	生姜 白菜キムチ たくあん	米 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 760 kcal
		かつおのケチャップ和え	かつお			生姜	濃粉 米粉 じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 34.0 g
		くきわかめ入り野菜スープ	鶏肉 豆腐 ベーコン	茎わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	脂質 21.5 g
		豆乳プリン	豆乳	牛乳			砂糖		食塩相当量 2.9 g
		牛乳						家庭で補う きのこと	
17	月	ごはん					米		エネルギー 758 kcal
		ラッキー人参入り	鶏肉 白花生 豆乳クリーム		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	じゃが芋	なたね油 豆乳バター	たんぱく質 27.4 g
		ひみつのチキンカレー							脂質 22.5 g
		おさかなソーセージカラフルサラダ	魚肉ソーセージ		人参 小松菜	コーン きゅうり	こんにゃく 砂糖	なたね油 ごま	食塩相当量 2.1 g
		牛乳		牛乳				家庭で補う 小魚	

♡食材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。

～お知らせ～

市川市では今年度より「和食の良さや郷土の食文化を理解し継承しようとする児童生徒の育成」を目指し「和食育」を実施しています。
今月の給食では、11月24日(月・祝)が「和食の日」であることから、下貝塚中ブロック(大野小・宮久保小・北方小・下貝塚中)合同で各
学校の和食メニューを取り入れた、統一献立を実施します！

実施日:11月21日(金) 大野小 宮久保小 北方小 11月25日(火) 下貝塚中 どんな和食給食が出るかお楽しみに★

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(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				
和食の日		さつまいもごはん					米 もち米 さつまい芋	ごま	エネルギー 735 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う たまご			
18	火	たららの和風みぞれあん	たら			生姜 えのき茸 大根	米粉 濃粉 砂糖	なたね油				
		からし和え			小松菜	コーン もやし						
		沢煮焼	豚肉		人参 みつば	ごぼう えのき茸 菊						
		米粉のクレープ(チョコ) 牛乳		牛乳			米粉 砂糖					
和食の日クイズ:秋が旬のさつまいも。おいしいさつまいもは？ ①皮の色が薄い、掘りたてのもの ②皮の色が濃い、少し保存したもの 答えは当日の一口メモ！												
19	水	麦ごはん				米 麦			エネルギー 812 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.0 g 家庭で補う くだもの			
		きのこあんかけどんの具	豚肉 ちくわ 生揚げ うずら卵		人参 なら	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ まいたけ しめじ きくらげ	砂糖 濃粉	ごま油				
		もやしとささみのナムル	ささみ		小松菜 人参	コーン もやし	砂糖	ごま なたね油 ごま油				
		ルルとララのスイートポテト 牛乳	卵 生クリーム 牛乳			さつまい芋 砂糖	バター					
20	木	ガーリックチーストースト ウインナーと野菜の洋風煮込み もやしとツナのカレーサラダ ヨーグルトレーズン 牛乳	生揚げ ベーコン 豚肉 ウインナー ツナ	チーズ	人参 ほうれん草 豆苗 人参	にんにく レモン 玉ねぎ キャベツ セロリ もやし キャベツ レーズン	食パン じゃが芋 砂糖 チョコレート	バター なたね油	エネルギー 753 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う 海藻類			
		和食の日	ごはん(強化米入り)				米 強化米			エネルギー 750 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g 家庭で補う 小魚		
		21	金	江戸前このしろと 千葉県産ハーブ鶏のさんが焼き	このしろ 鶏肉 おから 味噌 豆乳		しそ	生姜 長ねぎ	濃粉 パン粉 砂糖	ごま		
				市川のりの磯香和え	ツナ	のり	人参 小松菜 人参 江戸菜	キャベツ 大根 白菜 しいたけ				
まるごと千葉のめくみの白玉汁 牛乳	鶏肉 なんと 牛乳					さといも 白玉						
25	火			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 一ログレープヨーグルトゼリー 牛乳	生揚げ かつお節 鶏肉	しらす	菜の花 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 ぶどう	米 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま ごま油	エネルギー 761 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で補う いも類	
		26	水	おさつトースト チリコンカン くきわかめツナサラダ ヨーグルト 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム 人参 トマト マドモドール 菜 パセリ 人参 茎わかめ ヨーグルト 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン まねきしもん	食パン さつまい芋 砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖	バター なたね油 なたね油 ごま	エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う たまご		
				27	木	とりめし ししゃもの磯辺天ぷら じゃがいもと玉葱のみそ汁 みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌	人参 ししゃも 青のり わかめ 牛乳	ごぼう 枝豆 玉ねぎ 白菜 みかん	米 もち米 しらす 砂糖 天ぷら粉 じゃが芋	なたね油 なたね油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g 家庭で補う 乳製品
						28	金	麦ごはん 中華どんの具 ささみとわかめの中華和え さつまいチップ 牛乳	豚肉 うずら卵 いか なんと ささみ	人参 小松菜 小松菜 牛乳	にんにく 生姜 白菜 菊 しいたけ 玉ねぎ もやし	米 麦 濃粉 砂糖 さつまい芋

♡秋の読書週間に合わせ、お話給食を行います。今回は「じゃがじゃがおなべのおふろやさん」「ひみつのカレーライス」
「ルルとララのスイートポテト」のメニューを取り入れます。

おすすめ給食メニュー【がまくんのクッキー(20枚分)】

バター	96g
黒砂糖	100g
豆乳	80g
薄力粉	212g
ベーキングパウダー	9g
チョコチップ	90g

- ① オープンは余熱しておく。豆乳1/3量はあたためて、黒砂糖をとかす
バターをとかして、全量の豆乳とあわせる
①に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れる
さっくり混ぜてからチョコチップをまぜる
- ② 5mm程度の薄さにのばして、オーブンで焼く
(170～180℃で15～20分程度)
- ③ 焼き上がりは割れやすいので、少し冷めてからお皿にのせてください！

栄養価の11月平均値	
エネルギー	768 kcal
たんぱく質	32.6 g
脂質	25.6 g
食塩相当量	2.6 g

