令和8年 11月 給食予定献立表

市川市立第三中学校

★イベント★	日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	
	2	月	ひじきごはん	鶏 油揚げ さば・かつお・いわし節	ひじき 昆布	にんじん きやいんげん		米 強化米 砂糖	油	エネルギー 739 kcal
			鶏肉のごましょうゆ焼き	鶏				砂糖	ごま油 ごま	たんぱく質 32.9 g
			切り干し大根の含め煮	豚 さつま揚げ 生揚げ さば・かつお・いわし節	昆布	にんじん	切干大根 たけのこ しいたけ	砂糖	油	脂質 28.9 g
			りんご				りんご			食塩相当量 2.3 g
			牛乳		牛乳					
	4	水	ラスクトースト					食パン 砂糖	バター	エネルギー 760 kcal
			ささみとコーンのサラダ	鶏		にんじん	コーン キャベツ きゅうり 枝豆 セロリー 玉ねぎ	砂糖	ごま 油	たんぱく質 30.5 g
			インド煮	豚 さつま揚げ ウインナーうずら卵		にんじん	セロリー 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 砂糖	油	脂質 31.9 g
			ーロいちご牛乳プリン		ーロいちご牛乳プリン					食塩相当量 2.8 g
			牛乳		牛乳					
	5	木	ごはん					米 強化米		エネルギー 736 kcal
			さばのみそだれ焼き	鯖 みそ			生姜	砂糖 澱粉		たんぱく質 36.6 g
			もやしの南蛮和え			にんじん 小松菜	もやし コーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 24.5 g
			豚肉と里芋の煮つけ	豚 高野豆腐 かつお節		にんじん	ごぼう しめじ しいたけ たけのこ 枝豆	さといも こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.5 g
			ーロピーチゼリー		ひとくちピーチゼリー					
			牛乳		牛乳					
	6	金	ごはん					米 強化米		エネルギー 730 kcal
			たらのチリソース	たら			生姜 にんにく 玉ねぎ	澱粉 砂糖	油	たんぱく質 30.2 g
			ラーメンサラダ	ハム			えのき きゅうり もやし	中華麺 砂糖	ごま油 ごま	脂質 20.5 g
			わかめ入り野菜スープ	鶏 豆腐 ベーコン	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ		ごま油	食塩相当量 2.7 g
			牛乳		牛乳					
北方小が休校のため、三中だけの特別給食です！	9	月	もち麦ごはん					米 麦		エネルギー 818 kcal
			チーズインハンバーグ	豚 大豆	チーズ		玉ねぎ	パン粉 砂糖		たんぱく質 31.2 g
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	脂質 26.1 g
			ミネストローネ	豚 ベーコン		にんじんトマト	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃが芋 マカロニ 砂糖	オリーブ油	食塩相当量 2.8 g
			いちごのアイス					いちごのアイス		
			牛乳		牛乳					
	10	火	ごはん					米 強化米		エネルギー 778 kcal
			さわらの梅みそ天ぷら	鰆 みそ			梅	天ぷら粉 砂糖	油	たんぱく質 36.5 g
			おかか和え	かつお節	のり 寒天	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖		脂質 24.8 g
			せんべい汁	鶏 油揚げ さば・かつお・いわし節	昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ	南部せんべい 里芋	ごま油	食塩相当量 2.5 g
			牛乳		牛乳					
	11	水	ペンネのチーズミートソース	豚 鶏 ベーコン 大豆	チーズ	にんじんトマトマトピューレ	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ	ペンネ	オリーブ油	エネルギー 720 kcal
			チキンサラダ	鶏			キャベツ きゅうり コーン レモン	砂糖	油	たんぱく質 27.5 g
			アップルパイ	卵			りんご レモン	パイシート 砂糖		脂質 28.0 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量 2.3 g
	12	木	ごはん					米 強化米		エネルギー 712 kcal
			カレイの麦わり照り焼き	かれい				小麦粉 ざらめ 澱粉	ごま油	たんぱく質 33.1 g
			からし和え			小松菜	コーン もやし			脂質 16.7 g
			じゃがいものそぼろ煮	豚 さば・かつお・いわし節		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 しらたき 砂糖	油	食塩相当量 2.3 g
			ーロりんごゼリー					ひとくちりんごゼリー		
			牛乳		牛乳					
おはなし給食 「おおきなおおきなおいも」	13	金	麦ごはん					米 大麦		エネルギー 839 kcal
			中華丼の具	豚 生揚げ なると きつま揚げ		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 白菜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ	澱粉	油 ごま油	たんぱく質 25.8 g
			ささみとわかめの中華和え	鶏	わかめ 寒天	小松菜	もやし	砂糖	油 ごま油	脂質 22.6 g
			おおきなおおきなおいもの大学芋					さつま芋 砂糖	油 ごま	食塩相当量 2.3 g
			ジョアプレーン		ジョア					
	16	月	ごはん					米		エネルギー 722 kcal
			鶏肉と大豆のドライカレー	鶏 高野豆腐 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー		油	たんぱく質 30.4 g
			茎わかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン 玉ねぎ	砂糖	油	脂質 20.2 g
			カル鉄ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 2.5 g
			牛乳		牛乳					

★イベント★	日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	
おはなし給食 「かぼちゃスープのおふろ」	17	火	ツナピラフ	ツナ		にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米 強化米	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
			かぼちゃのスープ	ベーコン 豆乳 白花豆	牛乳 生クリーム	南瓜 パセリ	玉ねぎ	麦 小麦粉	油 バター	脂質 35.9 g
			牛乳		牛乳					食塩相当量 2.8 g
	18	水	麦ごはん					米 大麦		エネルギー 744 kcal
			ぎせい豆腐	鶏 豆腐 卵 さば・かつお・いわし節		にんじん きやいんげん	玉ねぎ	砂糖	油	たんぱく質 34.3 g
			チーズ入り納豆和え	納豆 かつお節	チーズ	ほうれん草 小松菜	もやし えのき			脂質 22.7 g
			具だくさんみそ汁	油揚げ みそ さば・かつお・いわし節	わかめ 昆布	にんじん	玉ねぎ 大根 白菜	じゃが芋 こんにゃく		食塩相当量 2.5 g
			はやか(柑橘)				はやか			
			牛乳		牛乳					
食育の日 千産千消献立① 東国分中ブロック コラボ給食	19	木	さつまいもごはん					米 もち米 強化米 さつま芋	ごま	エネルギー 794 kcal
			いわしの梨ソースがけ	鯛			玉ねぎ 梨	澱粉 砂糖	油	たんぱく質 29.9 g
			行徳のり和え		のり	小松菜 にんじん	もやし		ごま油	脂質 22.3 g
			せいがく餅のすまし汁	鶏 さば・かつお・いわし節	昆布	にんじん 小松菜	大根	性学もち		食塩相当量 2.3 g
			牛乳		牛乳					
	20	金	ごはん					米 強化米		エネルギー 685 kcal
			ししゃもの南部焼き		ししゃも				ごま	たんぱく質 27.0 g
			小松菜としらすの中華和え	釜揚げしらす		小松菜	もやし レモン	砂糖	ごま油	脂質 23.0 g
			生揚げのみそ炒め	生揚げ 豚 みそ		にんじん	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ きぬさや	砂糖 澱粉	油 ごま油	食塩相当量 2.4 g
			牛乳		牛乳					
和食の日 千産千消献立② 下貝塚中ブロック 共同献立	24	火	ごはん					米 強化米		エネルギー 592 kcal
			千葉県産ハーブ鶏の市川なしソース	鶏			にんにく 生姜 長ねぎ 梨	砂糖	ごま	たんぱく質 30.2 g
			市川ののり磯香和え	ツナ	のり	にんじん 小松菜	キャベツ			脂質 23.3 g
			このしろつみれのちゃんこ汁	油揚げ このしろ 鶏 大豆 かつお節 みそ	昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜 大根 生姜 しめじ れんこん 長ねぎ	こんにゃく 澱粉	油	食塩相当量 1.9 g
			牛乳		牛乳					
	25	水	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	油	エネルギー 749 kcal
			ささみとひじきのサラダ	鶏	ひじき	にんじん	枝豆 コーン	砂糖	油	たんぱく質 27.8 g
			ラタトゥイユ	鶏 豚 ベーコン 大豆		にんじん ピーマントマト 赤ピーマントマトピューレ	にんにく 玉ねぎ なす 赤ピーマン	砂糖	オリーブ油	脂質 28.7 g
			りんごゼリー					りんごゼリー		食塩相当量 2.9 g
			牛乳		牛乳					
	26	木	五穀わかめごはん		わかめごはんの素			米 五穀米		エネルギー 722 kcal
			たらのゆず香揚げ	たら			生姜 ゆず	米粉 澱粉 砂糖	油	たんぱく質 34.1 g
			おかかコーン和え	かつお節		小松菜 にんじん	コーン もやし			脂質 23.2 g
			もやしの具だくさんみそ汁	豚 生揚げ みそ さば・かつお・いわし節	昆布	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ	こんにゃく		食塩相当量 3.0 g
			牛乳		牛乳					
おはなし給食 「わかったさんのスイートポテト」	27	金	ごはん					米 強化米		エネルギー 789 kcal
			ポークストロガノフ	豚		にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	じゃが芋	オリーブ油	たんぱく質 27.5 g
			フレンチごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	油	脂質 23.9 g
			わかったさんのスイートポテト		生クリーム			さつま芋 砂糖	バター	食塩相当量 2.6 g
			牛乳		牛乳					
おはなし給食 「おだんごスープ」	30	月	チキンライス	鶏		ピーマン	玉ねぎ コーングリンピース	米 強化米	バター 油	エネルギー 764 kcal
			とろっとオムライスの具	スクランブルエッグ						たんぱく質 29.9 g
			おだんごスープ	鶏 豆腐		にんじん 小松菜	れんこん 生姜 長ねぎ 玉ねぎ きゃべつ	澱粉 じゃが芋		脂質 25.1 g
			いちごヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 2.7 g
			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。
♡給食当番は、きちんとエプロン・マスク・三角巾を付けましょう。
♡11月は読書月間です。給食室と図書室とのコラボ「おはなし給食」がたくさんあります！お楽しみに♪
♡11月23日は勤労感謝の日です。農家さんや調理員さんなど給食にたずさわる方に感謝して食事をしましょう。

～お知らせ～

市川市では「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（火）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(土)　宮久保小
11月24日(火)　大野小　北方小　下貝塚中

どんな和食給食が出るかお楽しみに★

栄養価の月平均値		
エネルギー	757	kcal
たんぱく質	31.4	g
脂質	25.2	g
食塩相当量	2.6	g