10月　よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和元年度(2019年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品 ちやにく、ほねをつくる	きの食品 ねつや力のもとになる	みどりの食品 体のちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	かていでおぎなう
	1	火	きのこごはん	○	秋刀魚塩焼き(大根おろし)　磯香和え　かきたま汁　チーズ	ぎゅうにゅう、さんま たまご、のり、チーズ	こめ、さとう、あぶら でんぷん	しめじ、えのきたけ だいこん、こまつな	769	37.9	28.9	4.2	くだもの
豆腐の日	2	水	ごはん	○	中華どんの具　豆腐ナゲット　りんごゼリー	ぎゅうにゅう、いか うずらたまご、とうふ	こめ、でんぷん、あぶら ごまあぶら、さとう	はくさい、たまねぎ にんじん、たけのこ	912	35.1	30.6	2.5	小魚
	3	木	ごはん	○	ししゃもの南部焼き　生揚げの肉味噌煮　もやしと小松菜のピリ辛和え	ぎゅうにゅう、ししゃも なまあげ、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら、ごま	もやし、こまつな たまねぎ、にんじん	797	30.5	23.6	2.3	くだもの
いわしの日	4	金	五穀わかめごはん	○	いわしのオイスターソースフライ　ささみ入りごま和え　なめこ汁　市川の梨(新高)	ぎゅうにゅう、いわし とりにく、とうふ、みそ	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、ごま	なめこ、だいこん もやし、こまつな	840	33.5	24.1	3.5	いも類
	7	月	ごはん	○	チキンカレー　ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、ハム、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、さとう こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんにく	872	26.4	26.0	2.8	たまご
	8	火	ごはん	○	鮭のかば焼き　チーズ入り納豆和え　田舎汁	ぎゅうにゅう、さけ なっとう、とうふ、チーズ	こめ、でんぷん、あぶら さといも、こんにゃく	ほうれんそう、もやし だいこん、にんじん	787	33.5	22.0	2.6	くだもの
	9	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	ぎゅうにゅう、ツナ しろいんげんまめ	パン、さつまいも あぶら、さとう、バター	たまねぎ、にんじん コーン、きゅうり	822	30.4	27.5	3.4	小魚
目の愛護デー	10	木	千葉にんじんチャーハン	○	切干大根の春巻き　中華風コーンスープ　米粉のブルーベリータルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、やきぶた	こめ、はるまきのかわ あぶら、ごまあぶら	きりぼしだいこん、もやし にんじん、たまねぎ	773	25.1	26.8	3.3	豆類
十三夜	11	金	栗ごはん	○	さばの文化干し　ごまマヨ和え　月菜汁	ぎゅうにゅう、さば とりにく、なると	こめ、くり、さといも マヨネーズ(たまごなし)	こまつな、キャベツ だいこん、にんじん	845	32.9	30.5	3.7	くだもの
	15	火	ごはん	○	三色そぼろ丼の具　もやしの具だくさんみそ汁　さつまチップ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、なまあげ、みそ	こめ、さつまいも、ごま あぶら、こんにゃく	こまつな、たまねぎ もやし、にんじん	888	36.9	27.9	2.6	乳製品
	16	水	ポテトドッグ	○	キャベツとかぶの洋風煮　フルーツヨーグルト和え	ぎゅうにゅう、ウインナー ベーコン、なまあげ	パン、じゃがいも、バター さとう、はちみつ	キャベツ、かぶ にんじん、たまねぎ	810	31.7	30.1	3.3	たまご
	17	木	ごはん	○	豆あじのから揚げ　肉豆腐　五色和え　りんご	ぎゅうにゅう、まめあじ やきどうふ、ぶたにく	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、でんぷん、ごま	たまねぎ、にんじん はくさい、きゅうり	799	30.7	21.4	2.1	海藻類
	18	金	けんちんうどん	○	キャベツたっぷりお好み焼き　小松菜のごま酢和え　みかん	ぎゅうにゅう、いか ぶたにく、わかめ	うどん、こむぎこ、ごま ながいも、さといも	にんじん、こまつな もやし、ごぼう、コーン	766	36.2	23.0	3.0	小魚
	21	月	ごはん	○	白身魚のチリソース　中華くらげ　挽肉ともやしのスープ　柿	ぎゅうにゅう、たら くらげ、ぶたにく、あさり	こめ、あぶら、でんぷん ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんにく もやし、にんじん	780	27.8	22.9	2.5	豆類
	23	水	ごはん	○	あぶたま煮　のり酢和え　しゃかしゃかビーンズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ひよこまめ	こめ、でんぷん、あぶら さとう	こまつな、もやし たまねぎ、にんじん	826	37.4	24.8	2.3	乳製品
	24	木	しらすと梅青菜のごはん	○	生揚げの生姜醤油焼き　おかか和え　ひっつみ	ぎゅうにゅう、なまあげ かつおぶし、とりにく	こめ、ごまあぶら こむぎこ、ごま、さとう	こまつな、にんじん だいこん、ごぼう	811	34.0	20.4	2.9	いも類
	25	金	ハンバーガー	やさいジュース	原宿ドッグ(チーズ)　ヨーグルト　バナナ	チーズ、ヨーグルト たまご、ぶたにく	パン、こむぎこ、さとう	やさいジュース バナナ	934	28.1	25.6	2.7	野菜類
	29	火	コーンピラフ	○	タンドリーチキン　フレンチきゅうり　ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ヨーグルト	こめ、バター、マカロニ オリーブオイル、あぶら	コーン、きゅうり たまねぎ、にんじん	771	33.7	28.4	3.4	いも類
	30	水	ごはん	○	しまがつおのピリッとジャン 白菜のおかか和え　揚げボールとじゃがいものそぼろ煮　かみかみ煮干し	ぎゅうにゅう、ぶたにく しまがつお、あげボール	こめ、じゃがいも、さとう でんぷん、あぶら	はくさい、こまつな にんじん、たまねぎ	846	39.2	21.2	2.7	乳製品
ハロウィン	31	木	たらこときのこのスパゲティ	○	ツナコーンサラダ　かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう、ツナ たらこ、クリームチーズ	スパゲティ、こむぎこ さとう、バター、ごま	たまねぎ、にんじん コーン、キャベツ	823	28.0	39.0	3.2	豆類

★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。

栄養量の基準値				10月のおすすめ
830	34.0	25.0	2.5	
10月の平均値				
824	32.5	26.2	3.0	秋刀魚