

10月の献立表

江戸川立葛西第三中学校
校長 金澤 栄治
栄養士 白山 のぞ美

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2木	豆腐のそぼろ丼 豆腐(10/2)の日♪	○	磯辺和え 小松菜と 油あげのみそ汁	りしりこんぶ,粉かつお,たまご, 鶏ひき肉,木綿豆腐,さざみのり, まさば,油揚げ,白みそ,赤みそ, 飲用牛乳	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖, さとう,白ごま,じゃがいも	にんじん,しょうが,さいいんげん, キャベツ,もやし,こまつな, えのきたけ	708 kcal 33.9 g 23.9 g 2.7 g
3金	ぶどうパン ドイツ東西統一 記念日♪(10/3)	○	手作りソーセージ ジャーマンポテト 野菜スープ りんご	豚ひき肉,たまご,牛乳, シュルターベーコン,鶏こま, レンズまめ,飲用牛乳	ぶどうパン,生パン粉,サラダ油, じゃがいも,油	玉葱,セロリー,にんにく,パセリ, 干し椎茸,にんじん,キャベツ, かぶ,りんご	746 kcal 34.3 g 26.3 g 3.2 g
6月	わかめごはん 十五夜 給食♪	○	豆あじの唐揚げ いも煮 月見団子	炊き込みわかめ,まあじ,豚こま, 生揚げ,絹ごし豆腐,さな粉, 飲用牛乳	精白米,粒麦,上新粉,でん粉, 油,じゃがいも,板こんにゃく, 三温糖,ごま油,白玉粉	にんにく,しょうが,まいだけ, だいこん,にんじん,ごぼう, 干し椎茸,ねぎ	807 kcal 29.4 g 22.6 g 1.8 g
7火	ピピンパ	○	わかめスープ 小松菜ケーキ	豚ひき肉,大豆,カットわかめ, かつお削り節,たまご,牛乳, ダイスチーズ,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,三温糖,ごま油, さとう,白ごま,じゃがいも, バター,小麦粉	しょうが,干しぜんまい,にんじん, たけのこ,こまつな,大豆もやし, にんにく,ねぎ	707 kcal 27.6 g 22.8 g 2.7 g
8水	ガーリックトースト アーモンドトースト	○	ポークビーンズ シーザーサラダ パンの耳でクルトンを作り, サラダのトッピングにします!	豚角切り,ベーコン,大豆, ベーコン,粉チーズ,飲用牛乳	リトワンパ,オリーブ油,バター, 食パン,アーモンド粉,アーモンド, グラニュー糖,油,じゃがいも, さとう,上新粉,食パン,サラダ油	にんにく,パセリ,玉葱,にんじん, グリーンピース,キャベツ,きゅうり, 赤パプリカ,ブロッコリー, こまつな,ホールコーン	749 kcal 32.9 g 33.8 g 2.7 g
9木	きびごはん	○	さわらの利休焼き じゃが芋の きんぴら炒め むらくも汁	さわら,豚こま,鶏成鶏肉胸, たまご,飲用牛乳	精白米,きび,三温糖,白すりごま, でん粉,ごま油,つきごんにゃく, 白ごま油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,干し椎茸, ねぎ,こまつな	720 kcal 32.3 g 24.1 g 2.0 g
10金	トック入りクッパ 目の愛護デー (10/10)	○	レバーのごま和え 華風もやし キャロットゼリー	豚こま,白みそ,豚レバー, 粉寒天,飲用牛乳	精白米,粒麦,トック,油, 白ごま,でん粉,油,三温糖, ごま油,さとう	にんにく,にんじん,はくさい, ねぎ,葉ねぎ,しょうが,もやし, きゅうり,レタ,パプリカ,ソース	702 kcal 27.4 g 18.0 g 2.7 g
14火	☆お弁当の日☆ おうちからお弁当を作って持ってきてましょ。買ひ物・調理・片付けを自分で、わかんないことがあれば、おうちの方にたずねましょ。ご家庭でもご協力お願いいたします。	○	みそけんちん汁	かつお削り節,赤みそ,白みそ, 生揚げ,飲用牛乳	油,じゃがいも,板こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん, ねぎ,こまつな	211 kcal 12.2 g 11.5 g 1.3 g
15水	いわしの蒲焼ごはん	○	切干大根と ツナの和え物 あさりの沢煮椀	まいわし,切り身,まぐろ缶詰, 豚せん切り,あさり, かつお削り節,飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,小麦粉,油, 三温糖,白ごま,さとう,油	しょうが,切干しだいこん, にんじん,キャベツ,こまつな, ごぼう,玉葱,だいこん,干し椎茸, たけのこ,糸みつば	696 kcal 32.1 g 18.7 g 3.2 g
16木	ごぼうピラフ	○	小松菜のフリッタータ ビーンズスープ フルーツヨーグルト	鶏成鶏肉胸,ロースハム,たまご, 牛乳,生クリーム,ピザチーズ, ベーコン,ひよこめめ, ヨーグルト,飲用牛乳	精白米,粒麦,サラダ油,油, さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,玉葱, マッシュルーム,ピーマン, にんにく,こまつな,みかん缶,もも, パインアップル,梨,干しぶどう	738 kcal 29.8 g 25.7 g 2.8 g
17金	麦入りごはん	○	秋鮭の照り焼き れんこんのきんぴら 呉汁 巨峰	しろさけ,大豆,生揚げ,赤みそ, 白みそ,蒸しかまぼこ,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,ごま油, つきごんにゃく,三温糖, じゃがいも	れんこん,にんじん,さいいんげん, だいこん,こまつな,ねぎ,巨峰	668 kcal 33.2 g 16.8 g 2.4 g
20月	タンドリーチキン バーガー(セルフ)	○	かぼちゃの アーモンドサラダ ABCスープ	鶏成鶏肉モモ,ヨーグルト, ダイスチーズ,ベーコン, 飲用牛乳	丸パン,油,アーモンド, マヨネーズ,アルファベット加工, オリーブ油	玉葱,にんにく,しょうが, 西洋かぼちゃ,きゅうり, ホールトマト,マッシュルーム, にんじん,セロリー,こまつな	722 kcal 31.8 g 36.5 g 2.5 g
21火	麦入りごはん 高知県 郷土料理♪	○	かつおのごまがらめ ぐる煮 わかめのみそ汁	かつお,鶏成鶏肉胸,さつま揚げ, かつお削り節,木綿豆腐, カットわかめ,白みそ,赤みそ, 飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,油,三温糖, 白ごま,黒ごま油, 板こんにゃく,さといも, じゃがいも	しょうが,干し椎茸,ごぼう, にんじん,だいこん, さいいんげん,玉葱	725 kcal 39.0 g 19.0 g 2.9 g
22水	八宝麺	○	中華風コーンスープ 大学芋	豚こま,イカ,むきエビ, 鶏成鶏肉胸,たまご,飲用牛乳	油,蒸し中華めん,でん粉, ごま油,じゃがいも,さつまいも, 中ざら糖,水あめ,黒ごま	しょうが,にんにく,干し椎茸, にんじん,たけのこ,はくさい, 黒さくらげ,ねぎ,こまつな, 玉葱,ホールトマト,カレー	755 kcal 28.3 g 26.6 g 2.9 g
23木	麦入りごはん エコふりかけ 出汁ガラを再利用し, ふりかけを作ります!	○	擬製豆腐 かみかみサラダ おからのみそ汁	粉かつお,塩昆布,鶏ひき肉, 木綿豆腐,たまご,けんさきいか, かつお削り節,生揚げ,白みそ, 赤みそ,おから,大豆,飲用牛乳	精白米,粒麦,さとう,サラダ油, 三温糖,でん粉,油,白ごま	にんじん,干し椎茸,ねぎ,ごぼう, キャベツ,きゅうり,玉葱, だいこん,こまつな	733 kcal 34.5 g 26.2 g 2.2 g
24金	ジャンバラヤ アメリカ料理 給食♪	○	ししゃものごまフライ ポテトスープ みかん	ウィンナー,鶏こま,むきエビ, ししゃも,ウィンナー, ベーコン,飲用牛乳	精白米,粒麦,サラダ油,油,小麦粉, 生パン粉,白ごま,黒ごま, じゃがいも	にんにく,玉葱,ピーマン, 赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん, キャベツ,パセリ,こまつな,みかん	789 kcal 33.1 g 29.4 g 2.6 g
27月	麦入りごはん 青森県 郷土料理♪	○	豚肉のにんにく焼き からしあえ せんべい汁 りんご	豚ロース,かつお削り節, 鶏成鶏肉胸,飲用牛乳	精白米,粒麦,ごま油,さとう, かやきせんべい	ねぎ,にんにく,キャベツ,もやし, にんじん,こまつな,ほんしめじ, ごぼう,ひらたけ,まいだけ,りんご	701 kcal 30.5 g 23.7 g 1.6 g
28火	さつまいもごはん	○	いかの竜田揚げ かつのりサラダ わかめと 油揚げのみそ汁	イカ,さざみのり,おかか, まさば,油揚げ,カットわかめ, 白みそ,赤みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,さつまいも,黒ごま, でん粉,油,さとう	しょうが,にんじん,キャベツ, こまつな,きゅうり,えのきたけ	686 kcal 32.5 g 21.8 g 2.7 g
29水	大豆入りカレーライス	○	グリーンサラダ かき	大豆,豚こま,生クリーム, ダイスチーズ,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱, キャベツ,きゅうり,こまつな, セロリー,レモン,柿	787 kcal 26.8 g 30.1 g 2.1 g
31金	スパゲティ ミートソース	○	コーンサラダ かぼちゃカップケーキ	豚ひき肉,大豆,脱脂粉乳, 粉チーズ,カットわかめ,たまご, 牛乳,生クリーム	スパゲティ,トマト,オリーブ油, 油,さとう,バター,三温糖,小麦粉, かぼちゃ	にんじん,玉葱,トマト缶詰, マッシュルーム,キャベツ, こまつな,きゅうり,ホールトマト, 西洋かぼちゃ	815 kcal 33.1 g 26.4 g 2.5 g