

10月の献立表

江戸川立葛西第三中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
2金	ひじきごはん 		わかさぎのカレー揚げ いも煮  山形県郷土料理 フルーツみつ豆 	飲用牛乳、油揚げ、鶏肉ひじき、 わかさぎ、豚肉、生揚げ、粉寒天、 えんどう豆	精白米、三温糖、でん粉、 油、さといも、こんにゃく、 さとう、黒砂糖	干し椎茸、にんじん、さやいんげん、 しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ、 みかん缶、パイン缶、もも缶	749 kcal 31.9 g 23.0 g 109.4 g
5月	わかめごはん 		擬製豆腐 五目きんぴら  大根のみそ汁 	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 鶏肉、木綿豆腐、たまご、鶏肉、 さつま揚げ、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、油、白ごま、三温糖、 つきごんにゃく、ごま油	にんじん、干し椎茸、玉葱、 ごぼう、れんこん、さやいんげん、 大根、大根葉	705 kcal 33.4 g 24.2 g 93.1 g
6火	照り焼きキンバーガー 		大根ごまドレッシングサラダ パンキンバターシュ みかん  旬	飲用牛乳、鶏肉、牛乳、 生クリーム	丸パン、三温糖、でん粉、油、ごま油、 さとう、白すりごま、バター、小麦粉	キャベツ、だいこん、きゅうり、 にんじん、ホールコーン、セロリー、 玉葱、かぼちゃ、パセリ、みかん	782 kcal 31.7 g 32.8 g 96.1 g
7水	八宝麺 		華風もやし 大学芋  旬	飲用牛乳、豚肉、イカ、エビ、 うずら卵(水煮缶詰)	油、煮し中華めん、でん粉、ごま油、 さつま、三温糖、水あめ、 黒ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、 にんじん、だいのこ、 はくさい、黒きくらげ、ねぎ、 こまつな、もやし、きゅうり	770 kcal 31.7 g 27.2 g 113.2 g
8木	きびごはん エコふりかけ  SDGs 出汁ガラを再利用し、 ふりかけを作ります。		魚のみそ漬け焼き 切干大根の炒め煮 のっぺい汁  郷土料理	飲用牛乳、あおのり、モウカザメ、 赤みそ、鶏肉、油揚げ、生揚げ、 焼き竹輪(卵無)	精白米、きび、さとう、白ごま、 油、しらたき、板こんにゃく、 さといも、でん粉	にんにく、ねぎ、切干しだいこん、 にんじん、さやいんげん、 だいこん、こまつな	739 kcal 36.1 g 23.7 g 99.0 g
9金	高野豆腐のそぼろ丼 		切干大根とツの和え物 じゃがいもと野菜のみそ汁  ローリングストック給食	飲用牛乳、鶏肉、凍り豆腐、たまご、 まぐろ缶詰、油揚げ、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	精白米、油、三温糖、白ごま、 さとう、じゃがいも	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、 さやいんげん、切干しだいこん、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 ねぎ、こまつな	765 kcal 35.9 g 24.5 g 108.2 g
13火	☆お弁当の日☆ おうちからお弁当を作って持ってきましょう。		豚汁 りんご  給食では牛乳、 汁もの、果物の み提供します！	飲用牛乳、豚肉、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	ごま油、つきごんにゃく、 じゃがいも	玉葱、にんじん、だいこん、 こまつな、りんご	259 kcal 14.1 g 12.7 g 29.4 g
14水	韓国風もやしごはん 		レバーと大豆の中華和え わかめスープ 	飲用牛乳、たまご、鶏肉、赤みそ、 豚レバー、大豆、木綿豆腐、 カットわかめ	精白米、油、ごま油、さとう、 白ごま、でん粉	大豆もやし、もやし、にんじん、 こまつな、にんにく、しょうが、玉葱、 ねぎ、えのきだけ	766 kcal 37.0 g 28.4 g 98.1 g
15木	ごはん のりの佃煮 		鮭のしょうが焼き ポテトきんぴら なめこのみそ汁 	飲用牛乳、のり、サケ、木綿豆腐、 カットわかめ、赤みそ、白みそ	精白米、三温糖、でん粉、白ごま、 油、じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん、 さやいんげん、ねぎ、なめこ	740 kcal 32.2 g 24.5 g 105.6 g
16金	チキンカレーライス 		秋野菜チップスサラダ かき  旬	飲用牛乳、鶏肉	精白米、油、じゃがいも、小麦粉、 はちみつ	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、 にんじん、ごぼう、れんこん、キャベツ、 きゅうり、柿	827 kcal 25.1 g 23.8 g 136.6 g
19月	シーフードピラフ 		小松菜のフリッタータ レンズ豆とウィンナーのスー りんご  旬	飲用牛乳、鶏肉、エビ、イカ、 ハム、たまご、牛乳、生クリーム、 ピザチーズ、ベーコン、ウィンナー、 レンズまめ	精白米、油、さとう、オリーブ油、 じゃがいも、マカロニ	玉葱、マッシュルーム、にんじん、 ピーマン、にんにく、こまつな、 セロリー、トマト缶詰、りんご	743 kcal 33.5 g 25.4 g 104.6 g
20火	チンジャオロースー丼 		パリパリ中華サラダ フルーツヨーグルト 	飲用牛乳、豚肉、 ヨーグルト(無糖)	精白米、油、さとう、でん粉、 ごま油、ワントンの皮	しょうが、にんにく、たけのこ、 にんじん、玉葱、キャベツ、ピーマン、 もやし、きゅうり、みかん缶、もも缶、 パイン缶、りんご、バナナ	765 kcal 26.9 g 19.6 g 126.3 g
21水	いわしのかば焼き丼 		はりはり和え 沢煮焼 みかん  旬	飲用牛乳、いわし、 ちりめんじゃこ、ハム、 豚肉、かまぼこ(卵無)	精白米、でん粉、油、三温糖、 はるさめ、ごま油、さとう	しょうが、切干しだいこん、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、 干し椎茸、たけのこ、 こまつな、ねぎ、みかん	744 kcal 30.8 g 20.8 g 111.5 g
22木	小松菜ピスキューパン 		秋のカレーシチュー ツナサラダ  旬	飲用牛乳、たまご、きな粉、 豚肉、ひよこまめ、まぐろ缶詰	丸パン、バター、さとう、小麦粉、 油、さつま、はちみつ	いちごジャム、こまつな、にんにく、 セロリー、しょうが、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、ぶなしめじ、 さやいんげん、きゅうり、キャベツ、 ホールコーン	834 kcal 30.6 g 35.1 g 105.6 g
23金	ひるぜんおこわ  旬		ししゃもの磯辺揚げ ごま酢和え  オスのシシャモ を使用します！ 呉汁 	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、 あおのり、糸寒天、カットわかめ、 豚肉、木綿豆腐、大豆、赤みそ、白みそ	精白米、もち米、栗、油、 さとう、小麦粉、白ごま、 三温糖、じゃがいも	ごぼう、干し椎茸、にんじん、 さやいんげん、もやし、だいこん、 こまつな	767 kcal 35.7 g 26.7 g 104.5 g
26月	中華風焼肉丼 		チョレギサラダ 酸辣湯(サンラータン) みかん  旬	飲用牛乳、豚ロース、赤みそ、 カットわかめ、きざみのり、 鶏肉、木綿豆腐、たまご	精白米、三温糖、白ごま、ごま油、 さとう、油、でん粉	ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、しょうが、たけのこ、 干し椎茸、こまつな、みかん	756 kcal 33.3 g 26.9 g 98.8 g
27火	二色サンド(ジャム・チーズ) 		チキンピーズ シーザーサラダ  SDGs バナナ  パンの耳でクルトンを 作り、サラダに使います。	飲用牛乳、クリームチーズ、 豚肉、大豆、ベーコン、粉チーズ	食パン、黒砂糖食パン、さとう、油、 じゃがいも、三温糖、小麦粉	いちごジャム、セロリー、玉葱、 にんじん、マッシュルーム、 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、 にんにく、バナナ	799 kcal 31.8 g 30.7 g 113.8 g
28水	ごはん 		かつおと大豆のごまがらめ いりどり キャベツのみそ汁 	飲用牛乳、かつお、大豆、 鶏肉、油揚げ、白みそ	精白米、油、でん粉、三温糖、白ごま、 板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、 たけのこ、さやいんげん、玉葱、 キャベツ、こまつな	794 kcal 40.4 g 21.5 g 117.4 g
30金	スパゲティ ミートピーズソース  食品ロス削減の日		フレンチチーズサラダ パンキンケーキ 	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 粉チーズ、ハム、タイスチーズ、 たまご、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、 小麦粉、さとう、バター、はちみつ	セロリー、にんにく、玉葱、にんじん、 トマト缶詰、ピーマン、キャベツ、 ホールコーン、こまつな、かぼちゃ	849 kcal 34.1 g 29.2 g 124.3 g