



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 (主菜・副菜) デザート	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 水	麻婆豆腐丼 豆腐(10/2) の日♪ 	わかめと たまごのスープ 豆乳花(トールファ)	豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,赤みそ, カットわかめ,たまご, アガー,牛乳,調理用, 豆乳,生クリーム,きな粉,飲用牛乳	精白米,粒麦,油(大豆), さとう,でん粉, じゃがいも,白ごま,黒砂糖,三温糖	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん, だけのご(水煮缶詰),玉葱,にら,ねぎ	774 kcal 31.9 g 28.4 g 3.1 g
3 木	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,飲用牛乳	精白米,粒麦,ごま油,さとう, かやせせんべい	ねぎ,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん, こまつな,ほうしんめし,ごぼう,ひらたけ, まいにけりんご	701 kcal 30.5 g 23.7 g 1.6 g
4 金	いわしの蒲焼ごはん いわし(10/4) の日♪	切干大根と ツナの和え物 沢煮椀	まいわし,まぐろ,缶詰,豚せん切り, かつお削り節,飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,小麦粉,油(揚げ油), 三温糖,白ごま,さとう,油(大豆)	しょうが,切干しいたご,にんじん,キャベツ, こまつな,ごぼう,玉葱,だいこん(葉なし), 干し椎茸,だけのご(水煮缶詰),糸みつば	686 kcal 30.3 g 18.6 g 3.1 g
7 月	ジャンバラヤ アメリカ料理 給食♪	レバーマリアソース ポテトスープ みかん	ウィンナー,鶏こま,むきエビ, 豚レバー,ベーコン,飲用牛乳	精白米,粒麦,無塩バター,油(大豆), でん粉,油(揚げ油),さとう,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,しょうが,にんじん,キャベツ, パセリ,こまつな,みかん	713 kcal 29.2 g 21.7 g 2.3 g
8 火	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	豚角切り,大豆,ベーコン, 粉チーズ,飲用牛乳	ソラマメ,パン,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,じゃがいも, 小麦粉,さとう,油(揚げ油),サラダ油	にんにく,パセリ,玉葱,にんじん,キャベツ, きゅうり,赤パプリカ,プロッコリー, こまつな,ホールトマト(缶)	781 kcal 32.5 g 37.4 g 2.8 g
9 水	麦入りごはん エコふりかけ	揚げ豆腐 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,かつお削り節, 生揚げ,白みそ,赤みそ,おから,飲用牛乳	精白米,粒麦,さとう, サラダ油(米),三温糖,でん粉, 油(揚げ油),油(大豆),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, だいこん葉,こまつな	715 kcal 32.9 g 25.2 g 2.2 g
10 木	きのこボンゴレ スパゲティ	ツナサラダ ブルーベリーケーキ 目の愛護デー♪ 	ベーコン,あさり(缶詰,水煮), まぐろ,缶詰(油漬),たまご, 牛乳,調理用豆乳,飲用牛乳	スパゲッティ,オリーブ油, 油(大豆),さとう,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん, エリンギ,ぶなしめじ, えのきたけ,マッシュルーム(水煮缶詰), こまつな,こねぎ,きゅうり, キャベツ,ホールトマト(缶),ブルーベリー	727 kcal 28.3 g 27.7 g 2.3 g
11 金	わかめごはん 十三夜 給食♪ 	豆あじの唐揚げ いも煮 月見団子	炊き込みわかめ,まじり,豚こま, 生揚げ,絹ごし豆腐,飲用牛乳	精白米,粒麦,上新粉,でん粉,油(揚げ油), 油(大豆),さとう,じゃがいも, 板こんにゃく,三温糖,ごま油,白玉粉,さとう	にんにく,しょうが,まいにけ, だいこん,にんじん,ごぼう, 干し椎茸,ねぎ,西洋かぼちゃ	787 kcal 27.8 g 21.6 g 1.8 g
15 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よう。 賞い物・調理・片付けを自分で行い、わからないことがあれば、 おうちの方にたずねましよう。ご家庭でもご協力お願いいたします。		豚汁 給食では、豚汁と牛乳 のみ提供します!	豚こま,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ,飲用牛乳	油(大豆),じゃがいも,板こんにゃく	217 kcal 12.4 g 11.9 g 1.1 g
16 水	照り焼き きんぴらバーガー	かぼちゃの アーモンドサラダ ABCスープ	若鶏肉,もも,ダイスチーズ, ベーコン,飲用牛乳	丸パン,三温糖,でん粉,油(大豆), 油(揚げ油),アーモンド,マヨネーズ(卵 無), 卵,パルメザン,オリーブ油	にんじん,ごぼう,西洋かぼちゃ, きゅうり,ホールトマト(缶),にんにく, マッシュルーム(水煮缶詰),玉葱, セロリー,こまつな	735 kcal 33.2 g 34.6 g 2.8 g
17 木	麦入りごはん 高知県 郷土料理♪	かつおのごまがらめ くる煮 わかめのみそ汁	かつお,鶏成鶏肉,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(揚げ油), 三温糖,白ごま,黒ごま,油(大豆), 板こんにゃく,さとう,じゃがいも	しょうが,干し椎茸,ごぼう,にんじん, だいこん,さやいんげん,玉葱	725 kcal 39.0 g 19 g 2.9 g
18 金	八宝麺	中華風コーンスープ 大豆入り大学芋	豚こま,イカ,むきエビ,鶏成鶏肉, たまご,大豆,飲用牛乳	油(大豆),蒸し中華めん,でん粉, ごま油,じゃがいも,さつまいも, 油(揚げ油),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, だけのご(水煮缶詰),はくさい,ねぎ,こまつな, 玉葱,ホールトマト(缶),カレー(缶)	771 kcal 31.2 g 28.6 g 2.8 g
21 月	こほうピラフ	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,ローズハム,たまご, 牛乳,調理用,生クリーム,ビザチーズ, ベーコン,ひよこまめ(乾), ヨーグルト(無糖),飲用牛乳	精白米,粒麦,バター,油(大豆), サラダ油(米),さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン, にんにく,こまつな,みかん,缶詰,もも(缶詰), パインアップル(缶詰),柿,梨,干しぶどう	737 kcal 29.8 g 25.6 g 2.8 g
22 火	きびごはん 東京都八丈島産 トビウオ使用♪	さわらの西京焼き じゃが芋の きんぴら炒め トビウオのつみれ汁	さわら,米,そ(甘みそ),白みそ,豚こま, むらあじ,ミンチ,鶏ひき肉,白みそ, ながこんぼ,かつお削り節,飲用牛乳	精白米,きび,ごま油,つきこんにゃく, 三温糖,白ごま,油(揚げ油), じゃがいも,でん粉	にんじん,ごぼう,ねぎ,根切みつば	687 kcal 37.2 g 20 g 1.9 g
23 水	ピザトースト エコラスク	粉吹き芋 小松菜と玉子のスープ みかん	ベーコン,イカ,ビザチーズ, たまご,飲用牛乳	無塩食パン,オリーブ油,油(大豆), 油(揚げ油),グラニュー糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,ピーマン, マッシュルーム(水煮缶詰),パセリ, にんじん,えのきたけ,こまつな,みかん	660 kcal 27.5 g 23.7 g 3.4 g
24 木	麦入りごはん	大豆とジャコの揚げ煮 肉豆腐 青菜の磯なめたけあえ	大豆,ちりめんじゃこ,豚こま,木綿豆腐, かつお削り節,きざみりん,飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,油(揚げ油),三温糖, 白ごま,油(大豆),つきこんにゃく	玉葱,にんじん,ほうしんめし,ねぎ, さやいんげん,こまつな,キャベツ,えのきたけ	722 kcal 33.0 g 22.8 g 1.7 g
25 金	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,きざみのり,かつお節, まさば(さば節),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(大豆),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
28 月	トック入りクッパ 韓国料理 給食♪	レバーの アーモンドがらめ 胡瓜とかぶの華風漬け 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(大豆),白ごま, でん粉,小麦粉,三温糖, アーモンド,ごま油,さとう	にんにく,にんじん,はくさい(キムチ漬け), はくさい,ねぎ,葉ねぎ,しょうが,きゅうり, かぶ,パプリカ,濃厚還元果汁	688 kcal 26.8 g 17.6 g 2.2 g
29 火	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,飲用牛乳	精白米,粒麦,油(大豆),ごま油, つきこんにゃく,三温糖,じゃがいも	れんこん,にんじん,さやいんげん, だいこん,こまつな,ねぎ,巨峰	668 kcal 33.2 g 16.8 g 2.4 g
30 水	ココアパン 給食委員 コラボ祭☆ 	かぼちゃと ほうれん草のシチュー こまつなサラダ 揚げアップルパイ	鶏こま,牛乳,調理用豆乳, 粉チーズ,生クリーム, まぐろ,缶詰(油漬),かつお削り節,飲用牛乳	ココアパン,サラダ油(大豆), 小麦粉,油(大豆),さとう,グラニュー糖, ジャボ 餃子の皮,油(揚げ油)	玉葱,にんじん,西洋かぼちゃ, プロッコリー,こまつな,キャベツ, りんご,干しぶどう	809 kcal 30.0 g 31.8 g 2.7 g

