



[10月 献立表]

江戸川区立小岩第三中学校

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			
2水	手作りナン	○	カレシチュー オニオンドレッシング サラダ 果物 (みかん)	豚肉, たまご	牛乳, 粉チーズ	じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, 三温糖	サラダ油, パター	にんにく, こまつな	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, きゃべつ, みかん	788 kcal 30.1 g 27.3 g
3木	栗ご飯	○	豆あじのから揚げ 千草あえ みそ汁	油揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳, 豆あじ	米, もち米, 砂糖, でん粉	サラダ油, 揚げ油, 栗	にんにく, こまつな, こねぎ	もやし, しょうが, 玉ねぎ, えのき, キャベツ	712 kcal 26.0 g 21.3 g
4金	高野豆腐のそぼろ丼	○	わかめの酢みそあえ すまし汁	凍り豆腐, 白みそ, なた, 豆腐, 鶏肉	牛乳, わかめ	米, 砂糖, でん粉, 三温糖	サラダ油, ごま油	にんにく, こねぎ, みつば	しょうが, 干し椎茸, キャベツ, もやし, ねぎ	798 kcal 38.1 g 26.2 g
7月	麦入りご飯	○	メルルーサのさざれ焼き 切干大根入りお浸し みそ汁	メルルーサ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ヨーグルト, わかめ	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, パン粉	サラダ油, マヨネーズ	にんにく	もやし, きゅうり, キャベツ, 切干大根, ねぎ	738 kcal 32.2 g 21.3 g
8火	キムタクご飯	○	鶏肉の食べるラー油がけ 野菜のナムル めかぶとたまごのスープ	豚肉, 鶏肉, 赤みそ	牛乳, めかぶ, わかめ	米, 三温糖, 砂糖, でん粉	サラダ油, ごま油, ごま	こまつな, にんにく	にんにく, しょうが, キムチ, たくあん, もやし, 玉ねぎ	720 kcal 40.5 g 22.5 g
9水	二色揚げパン (きなこ&砂糖)	○	ポークビーンズ 海の幸サラダ	きなこ, 白いんげん豆, 豚肉, いか	牛乳, わかめ	コッペパン, グラニュー糖, じゃがいも, 砂糖	サラダ油, 揚げ油, ごま	にんにく, トマトピューレ	玉ねぎ, キャベツ, もやし	761 kcal 31.1 g 32.9 g
10木	ひじきご飯	○	根菜と豚肉の煮物 小松菜のお吸い物	油揚げ, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 白みそ	牛乳, ひじき	米, 砂糖, じゃがいも, 車麩, 三温糖	サラダ油	にんにく, さやいんげん, こまつな	しょうが, だいこん, 干し椎茸, ねぎ	706 kcal 31.8 g 21.0 g
11金	けんちんうどん	○	ちくわの磯辺揚げ さつまいもの天ぷら 野菜のおろしあえ	鶏肉, 油揚げ, ちくわ, たまご	牛乳, あおのり	うどん, こんにゃく, 小麦粉, さつまいも, 砂糖	サラダ油, 揚げ油	にんにく, こまつな	ごぼう, 干し椎茸, だいこん, ねぎ, キャベツ	804 kcal 34.5 g 28.0 g
15火	【十三夜: 🍡】 ドライカレー	○	レタススープ フルーツ白玉	豚肉, 鶏肉, 大豆, 月見かまぼこ	牛乳	米, 砂糖, 白玉粉, 上新粉	サラダ油	にんにく, トマトピューレ	玉ねぎ, にんにく, しょうが, マッシュルーム, レタス, みかん缶, バイロ缶, 桃缶, レモン	867 kcal 30.8 g 20.6 g
16水	きのこの炊き込みご飯	○	鮭の塩麹焼き 野菜の塩昆布あえ のっぺい汁	鮭, 豚肉, 油揚げ	牛乳, 塩昆布	米, 砂糖, こんにゃく, でん粉	サラダ油	にんにく, こまつな	干し椎茸, しめじ, しいたけ, キャベツ, だいこん, ねぎ	714 kcal 33.1 g 24.3 g
17木	こまつなそぼろ丼	○	ワンタンスープ 果物 (梨)	鶏肉, ツナ, 凍り豆腐, 豚肉	牛乳	米, 三温糖, 砂糖, ワンタン	ごま油, サラダ油	にんにく, こまつな, こねぎ	しょうが, もやし, 白菜, 梨	757 kcal 36.3 g 22.3 g
18金	ツナコッペパン	○	ポトフ 果物 (西洋梨)	ツナ, ベーコン, 豚肉, ウィンナー	牛乳	コッペパン, じゃがいも	マヨネーズ, サラダ油, オリーブ油, パター	にんにく, こまつな	玉ねぎ, キャベツ, だいこん, にんにく, しょうが, 西洋梨	729 kcal 26.9 g 41.1 g
21月	わかめご飯	○	厚焼たまご 野菜の梅おかかあえ 豚汁	鶏肉, たまご, 豚肉, 赤みそ, 白みそ, かつお節	牛乳, 炊き込みわかめ	米, 砂糖, じゃがいも	サラダ油, ごま油	にんにく, こまつな, こねぎ	キャベツ, 梅, だいこん, ねぎ	711 kcal 30.3 g 21.1 g
22火	マーボー丼	○	酸辣湯 (サンラータン) 果物 (りんご)	豚肉, 豆腐, たまご	牛乳	もち米, 米, 砂糖, でん粉, 三温糖	サラダ油, ごま油, ラー油	にんにく, こねぎ	にんにく, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, えのき, りんご	793 kcal 33.4 g 27.6 g
23水	きんぴらパン	○	カッペリーニスープ トマトドレッシング サラダ	豚肉, 鶏肉, ベーコン, ツナ	牛乳, チーズ	コッペパン, 砂糖, じゃがいも, カッペリーニ	サラダ油, ごま油	にんにく, こまつな, トマト缶	ごぼう, 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン	746 kcal 36.5 g 30.1 g
24木	【韓国料理】 ★テジクッパ	○	★ヤンニョムチキン ★野菜のナムル	豚肉, 赤みそ, 鶏肉	牛乳	米, 麦, でん粉	サラダ油, ごま油, 揚げ油, オリーブ油	にんにく, こまつな, なら	にんにく, しょうが, だいこん, ほうさい, キムチ, ねぎ, 大豆もやし, きゅうり	759 kcal 36.6 g 22.9 g
25金	【郷土料理 (沖縄県)】 ☆ジュシー	○	☆ゴーヤチャンプルー 果物 (シャインマスカット)	豚肉, たまご, 豆腐, かつお削り節	牛乳, ひじき	米, もち米, 麦, 砂糖, 三温糖	サラダ油	にんにく, こねぎ, ゴーヤ	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, シャインマスカット	735 kcal 28.0 g 23.2 g
26土	【SDGsみんなの給食】 スパゲッティ ミートソース	ジョア	コーンサラダ 杏仁ゼリー	豚肉, 大豆, ツナ	牛乳, 生クリーム, ヨーグルト, 粉寒天	スパゲッティ, 砂糖	オリーブ油, サラダ油	トマトピューレ, にんにく, ブロッコリー, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, キャベツ, ホールコーン, みかん缶	747 kcal 32.0 g 23.6 g
29火	【1年1組】 【生徒作成献立】 ご飯	○	サバの竜田揚げ ごぼうのきんぴら わかめと豆腐のみそ汁	サバ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	牛乳, わかめ	米, でん粉, 砂糖	揚げ油, ごま油, ごま	にんにく	しょうが, レモン, ごぼう, ねぎ	788 kcal 30.6 g 28.8 g
30水	ガーリックフランス パン	○	ミネストローネ コールスローサラダ	ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆	牛乳	フランスパン, じゃがいも, マカロニ, 砂糖	バター, オリーブ油, サラダ油	にんにく, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	700 kcal 25.8 g 31.9 g
31木	【ハロウィン: 🎃】 和風スパゲッティ	○	大根とツナのサラダ かぼちゃケーキ	鶏肉, ツナ, たまご, ハロウィンかまぼこ	牛乳	スパゲッティ, 小麦粉, 砂糖	オリーブ油, サラダ油, パター	にんにく, こまつな, かぼちゃ, こねぎ	にんにく, 玉ねぎ, えのき, しめじ, キャベツ, きゅうり, だいこん	841 kcal 30.8 g 32.8 g