

令和3年度10月献立表

中央区立中央小学校

日	献立	牛乳	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・ kcal	たんぱく質・ g
4月	わかめごはん いわしのさんが焼き 野菜のごまだれ みそ汁 <small>いわしの日</small>	○	炊き込み用わかめ いわしすり身 米みそ 豆腐 牛乳	米 さとう でんぷん いりごま(白)	長ねぎ にんじん しょうが こまつな もやし キャベツ えのきたけ	587	26
5火	ごはん 肉豆腐 野菜のみそドレサラダ	○	豚肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 なたね油 つきこんにやく さとう	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん こまつな にんじん	627	24.5
6水	チキンカレーライス 【野菜350】 海藻と野菜のサラダ ぶどうゼリー 	○	鶏肉 海藻ミックス アガー 牛乳	米 じゃがいも なたね油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな ぶどうジュース	683	18.3
7木	鶏ごぼうピラフ 白菜と肉団子のスープ 野菜の和風サラダ	○	豆乳バター 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 凍り豆腐 牛乳	米 米粒麦 なたね油 でんぷん さとう	ごぼう にんじん しょうが はくさい たまねぎ こまつな もやし	585	25.4
8金	【世界の料理・アルゼンチン】 ウィンナードック エンパナーダ ハニーサラダ ロクロ 	○	ウィンナー 豚肉 大豆 卵 ベーコン いんげんまめ 牛乳	コッペパン はちみつ なたね油 オリーブ油 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	666	23.9
11月	五目ラーメン 大学いも	○	豚肉 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 なたね油 でんぷん さつまいも 中さらめ いりごま(黒)	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ	586	20.8
12火	親子丼 実だくさん味噌汁 りんご	○	鶏肉 卵 油揚げ 米みそ 牛乳	米 なたね油 つきこんにやく さとう	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ りんご	643	24.9
13水	シナモントースト きのこさつまいものクリームシチュー コーンサラダ <small>さつまいもの日</small>	○	鶏肉 豆乳バター 白いんげん 豆乳 牛乳	食パン バター さとう なたね油 さつまいも 小麦粉	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん こまつな コーン りんご	585	21.3
14木	麻婆丼 春雨と野菜の中華サラダ	○	豆腐 豚ひき肉 大豆 米みそ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 春雨	たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん	669	26.7
15金	きのこごはん 鮭の和風揚げ お浸し すまし汁 <small>きのこの日</small>	○	油揚げ しら 豆腐 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう いりごま(白)	干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ にんじん はくさい もやし にんじん こまつな 長ねぎ	620	28.4
18月	くりごはん まさご揚げ 野菜の和風サラダ 吉野汁 <small>十三夜</small>	○	豆腐 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もち米 むきぐり なたね油 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ごぼう こまつな	638	24.4
19火	【日本の郷土料理・香川県】 しっぽくうどん ちくわのいそべ揚げ 車えびの天ぷら クリスタルゼリー  <small>プラス1品</small>	○	豚肉 豆腐 油揚げ 焼き竹輪 あおのり アガー 牛乳	冷凍うどん なたね油 小麦粉 さとう	だいこん にんじん 長ねぎ パイン みかん	588	24.6
20水	さんまごはん お浸し すまし汁	○	さんま わかめ 牛乳	米 なたね油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが はくさい もやし にんじん 長ねぎ えのきたけ	676	22.9
21木	パーカーハウス ビーンズコロッケ ゆで野菜 野菜のクリームスープ	○	手亡 豚肉 調理用牛乳 牛乳	パーカーハウス じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉 バター	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	690	23.9
22金	ごはん 【地産地消】 回鍋肉 にらたまスープ	○	豚肉 米みそ 卵 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく にんじん にら	597	27.5
25月	豆乳クリームスパゲティ 【カミング30】 ひよこ豆サラダ みかん <small>世界パスタデー</small> 	○	鶏肉 豆乳バター 豆乳 ひよこまめ 牛乳	ロングスパゲティ なたね油 小麦粉 さとう	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり にんにく みかん	663	23.6
26火	焼き鳥丼 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁	○	鶏肉 焼きのり 米みそ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ぶ	しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ	647	26.7
27水	きんぴらごはん 鯖のカレー焼き 糸寒天のごま酢がけ すまし汁	○	豚肉 さば 糸寒天 わかめ 牛乳	米 さとう いりごま(白)	にんじん ごぼう こんにやく こまつな コーン 長ねぎ えのきたけ	606	22.9
28木	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 青菜ともやしのオニオンサラダ	○	生揚げ 豚肉 米みそ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんじん キャベツ もやし 干しいたけ 長ねぎ にんにく とうがらし りんご たまねぎ	640	26.3
29金	セサミトースト ミネストラスープ キャベツサラダ パンブキンプリン <small>ハロウィン</small> 	○	大豆 豚肉 ベーコン 豆乳 アガー 生クリーム 牛乳	食パン バター いりごま(白) グラニュー糖 マカロニ なたね油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト さやいんげん キャベツ きゅうり りんご かぼちゃ	694	25.0

毎月19日は日本の郷土料理の日です。

今月の郷土料理は、香川県の「しっぽくうどん」です。
「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけてつくる料理で、野菜の甘みやうまみに油

*エネルギー・タンパク質は中学年量を示しています。低学年は×0.9、高学年は×1.1 程度になります。
*献立は都合により変更することがあります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(小学校)

栄養素	エネルギー		たんぱく質		脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	A	B1	B2	C	
10月分平均	635	15	30	2.6	332	104	2.2	209	0.4	0.5	0.5	25	3.9	
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	0.4	25	4.5	