



令和5年10月分 献立表



中央区立中央小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2月	チキンライス ジャがいものハニーサラダ パスタ入り野菜スープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 ジャがいも はちみつ マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン 缶 キャベツ チンゲンサイ	594	21.1
3火	地産地消メニュー【糸寒天】 ごはん 魚のカレー焼き <u>糸寒天のごま酢がけ</u> すまし汁 牛乳	 さば 糸寒天 わかめ 豆腐 牛乳	米 さとう ごま	にんじん こまつな スイートコーン 缶 長ねぎ だいこん	585	22.3
4水	米粉パン チキンとペンネのクリーム煮 野菜の中華ドレッシングサラダ 牛乳	鶏肉 生クリーム 牛乳	米粉パン マカロニ 油 バター 小麦粉 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし	585	26.6
5木	わかめごはん 肉豆腐 みそ汁 牛乳	炊き込みわかめ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 つきこんにゃく 油 さとう ジャがいも	にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ 長ねぎ	587	26.3
6金	みそラーメン いももち 柿 牛乳	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 ジャがいも でんぷん さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな スイートコーン 缶 柿	585	22.5
10火	ごはん 豆腐ハンバーグ ひよこ豆サラダ みそ汁 牛乳	豚肉 豆腐 ひよこ豆 油揚げ 牛乳	米 油 パン粉 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんにく だいこん 長ねぎ	617	24.4
11水	カミカミメニュー ごはん <u>ししゃもの南蛮漬</u> <u>こんにゃくサラダ</u> みそ汁 牛乳	 ししゃも 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 油 さとう つきこんにゃく ごま ごま油 ジャがいも	長ねぎ とうからし にんじん きゅうり もやし たまねぎ	651	26.1
12木	ひじきの和風ピラフ スペインオムレツ ジュリエンスープ 牛乳	鶏肉 ひじき ベーコン 卵 チーズ 牛乳	米 油 ジャがいも バター	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ にんじん エロリー	597	25.4
13金	ガーリックトースト チリコンカン 粉ふきいも オニオンスープ 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン バター 油 小麦粉 ジャがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト水煮 缶	585	27.4
16月	ごはん 鯖の辛みそだれ お浸し みそ汁 牛乳	さば 豆腐 牛乳	米 さとう ごま	はくさい にんじん こまつな 長ねぎ えのきだけ	587	22.9
17火	セサミトースト きのことさつま芋のクリームシチュー コーンサラダ 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン バター 油 小麦粉 ジャがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト水煮 缶	593	21.7
18水	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 青菜ともやしのスープ 牛乳	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳	米 さとう 油 でんぷん ごま油	しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ にんにく チンゲンサイ	596	25.9
19木	食育の日【香川県】 <u>しっぽくうどん</u> ちくわのいそべ揚げ お浸し みかん 牛乳	 豚肉 豆腐 油揚げ 焼きちくわ あおのり 牛乳	冷凍うどん 油 小麦粉 さとう	だいこん にんじん 長ねぎ キャベツ こまつな みかん	590	27.7
20金	豚玉丼 野菜のポン酢がけ みそ汁 牛乳	豚肉 卵 わかめ 牛乳	米 さとう ジャがいも	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな もやし レモン汁	595	26.0
23月	スパゲティミートソース <u>野菜60gのキャベツサラダ</u> スイートポテト 牛乳	 豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 でんぷん さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮 缶 キャベツ こまつな	632	23.1
24火	季節のメニュー <u>栗ごはん</u> まさご揚げ 野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	 豆腐 豚肉 牛乳	米 もち米 おぎんり 油 でんぷん さとう ジャがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし だいこん、こまつな	585	21.2
25水	ビスキュイパン トマトカレースープ キャベツと青菜のサラダ 牛乳	卵 鶏肉 まぐろ湯漬 缶 牛乳	パンズパン バター 油 さとう 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん トマト水煮 缶 キャベツ もやし	585	24.0
26木	開校30周年記念メニュー 赤飯 魚の西京焼き お浸し すまし汁 抹茶豆乳プリン 牛乳	あずき水煮 缶 鮭 なると わかめ アガー 豆乳 牛乳	米 もち米 ごま さとう	しょうが キャベツ こまつな にんじん 長ねぎ	585	27.2
27金	ポークカレーライス キャベツと青菜のサラダ 梨 牛乳	豚肉 牛乳	米 ジャがいも 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 梨	621	20.7
30月	ごはん 回鍋肉 わかめスープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 わかめ アガー 牛乳	米 油 さとう ごま油 ごま	しょうが キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく にんじん こまつな オレンジジュース	621	20.7
31火	ハロウィンメニュー パンズパン <u>かぼちゃコロッケ</u> 茹で野菜 ミネストラスープ 牛乳	 手亡 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	パンズパン 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 マカロニ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん セロリー にんにく トマト水煮 缶 さやいんげん	590	24.4

*都合により献立内容を変更する場合があります。

食育の日（香川） しっぽくうどん

「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揚げの味が加わり、寒い季節にとても美味しく食べられます。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー	たん白質	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)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	(g)
1.0月分平均	597	16.3	31.8	2.7	344	90	2.3	235	0.35	0.51	32	5.8
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

㊦。

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

