



# 令和5年11月分 献立表



中央区立中央小学校

※都合により献立内容を変更する場合があります。

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		
1 水	ビビンバ にらたまスープ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 大豆 卵 アガー 牛乳	米 油 さとう ごま油 ごま でんぷん	にんにくとうがらし こまつな もやしにんじん たまねぎ ぶなしめじにら ぶどうジュース	624	23.7
2 木	コーンピラフ コンビネーションサラダ トマトカレースープ 牛乳	鶏肉 まぐろ油漬缶 豚肉 牛乳	米 油 バター さとう マカロニじゃがいも	たまねぎ ピーマン スイートコーン缶 こまつな キャベツ もやし にんじん トマト水煮缶	590	25.2
6 月	ごはん のりの佃煮 魚の味噌漬焼き キャベツと青菜のサラダ 吉野汁 牛乳	ほしのりさし 鶏肉 豆腐 牛乳	米 さとう 油 でんぷん	キャベツ こまつな にんじん ごぼう	586	27
7 火	竹輪とごぼうのごまだれ丼 青菜ときのこのスープ フルーツポンチ 牛乳	焼き竹輪 鶏肉 牛乳	米 でんぷん さとう ごま サイダー	ごぼうしょうが えのきたけ こまつな にんじん パイン缶 みかん缶 黄桃缶	628	21.6
8 水	<b>いい歯の日メニュー【さつまいも】</b> インディアンパスタ さつまいものカラフルビーンズ 野菜スープ 牛乳	 豚肉 大豆 青大豆 かえり煮干し ベーコン 牛乳	スパゲティ油 中ざらめ でんぷん さつまいも さとう	にんにくたまねぎにんじん ピーマントマト水煮缶 こまつな もやし	596	25.2
9 木	きなこ揚げパン ミートボールシチュー キャベツサラダ 牛乳	きな粉 豚肉 凍り豆腐 牛乳	コッペパン 油 さとう パン粉 でんぷん じゃがいも	たまねぎ キャベツ トマト水煮缶 きゅうりにんじん	601	22.1
10 金	キムチチャーハン ジャンボシューマイ わかめスープ 牛乳	豚肉 卵 ベーコン わかめ 牛乳	米 油 ごま さとう ごま油 でんぷん しゅうまいの皮	にんじん こまつな スイートコーン缶 はくさい(キムチ漬け) キャベツ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ しょうが えのきたけ	588	27.8
13 月	ハニートースト ポークビーンズ コーンと野菜のサラダ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	食パン バター さとう はちみつ じゃがいも 油	たまねぎにんじん にんにく しょうが キャベツ スイートコーン缶	598	25.5
14 火	<b>季節のメニュー</b> ごはん <u>鮭とじゃがいものチーズ焼き</u> キャベツともやしのサラダ さつまい汁 牛乳	鮭 牛乳	米 じゃがいも お米のシュレッドチーズ バター 油 さとう さつまいも	キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ こまつな	587	25.7
15 水	ごはん 家常豆腐 白菜スープ みかん 牛乳	生揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんじん キャベツ たけのこ水煮缶 干しいたけ チンゲンサイにんにくとうがらし はくさい こまつな えのきたけ みかん	596	23.2
16 木	ソースやきそば 豆腐とわかめのスープ きなこサーターアンダギー 牛乳	豚肉 あおりの豆腐 きな粉 牛乳	蒸し中華めん ごまごま油 小麦粉 さとう 黒砂糖 油	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	589	23.3
17 金	<b>産地消費メニュー【大蔵大根】</b> 大根カレーライス わかめとキャベツのサラダ りんご 牛乳	 ベーコン 豚肉 わかめ 牛乳	米 油 じゃがいも はちみつ さとう	にんにくたまねぎにんじん 大蔵たいこん キャベツ りんご	656	22.3
20 月	<b>食育の日【愛知】</b> ごはん <u>ひきずり</u> 野菜のごまだれ 柿 牛乳	 鶏肉 焼き豆腐 牛乳	米 つきこんにゃく 油 三温糖 ごま さとう	たまねぎ 長ねぎ はくさい ぶなしめじ こまつな もやし にんじん かき	586	22.4
21 火	さつまいも入り黒米ごはん 切干大根入りハンバーグ 野菜のしょうが醤油がけ みそ汁 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 もち米 黒米 さつまいも 油 でんぷん	たまねぎ 切干だいこん こまつな もやしにんじん しょうが キャベツ	587	25.2
22 水	豚肉のしぐれご飯 高野豆腐フライ お浸し すまし汁 みかん 牛乳	豚肉 凍り豆腐 わかめ 牛乳	米 さとうごま 小麦粉 パン粉 油	ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ こまつな にんじん 長ねぎ えのきたけ みかん	607	22.1
24 金	ピザトースト じゃがいもと野菜のサラダ クリームコーン中華スープ 牛乳	ベーコン 豆乳 卵 牛乳	食パン 油 じゃがいも お米のシュレッドチーズ さとう でんぷん ごま油	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな にんじん クリームコーン缶	585	23.7
27 月	五目かき揚げ丼 野菜のごま酢がけ すまし汁 牛乳	いか わかめ かまぼこ 牛乳	米 小麦粉 油 さとうごま	たまねぎにんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな 長ねぎ えのきたけ	596	20.2
28 火	野菜あんかけそば 中華スープ 豆腐白玉もちもちドーナツ 牛乳	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	蒸し中華めん 油 でんぷん じゃがいも 白玉粉 小麦粉 さとう	はくさい こまつな もやし にんじん たまねぎ しょうが 長ねぎ	586	23.7
29 水	アップルシナモントースト 和風サラダ キャベツとコーンの豆乳スープ 牛乳	ベーコン 油揚げ 豆乳 牛乳	食パン マーガリン さとう でんぷん 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	りんごにんじんとたまねぎ キャベツ クリームコーン缶 スイートコーン缶 しょうが	589	20
30 木	チリビーンズライス <b>野菜60gのハニーサラダ</b> オレンジゼリー 牛乳	 大豆 豚肉 アガー 牛乳	米 油 さとう はちみつ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ きゅうり オレンジジュース	627	22.8

## 食育の日（愛知） ひきずり

名古屋では、すき焼きのことを「ひきずり」と言います。すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。すき焼きには牛肉を使いますが、愛知県では名古屋コーチンなどニワトリの飼育がさかんなので、ひきずりにもとり肉が使われます。

## 11月は「嗜ミク30運動」強化月間です！！

よくかんで味わって食べる習慣が定着するよう継続的に取り組んでいます。

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 *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
11月分平均	600	15.7	28.8	2.5	331	80	2.2	227	0.37	0.5	34	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。

