

令和3年11月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		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	kcal	g
1月	こぎつねごはん きびなごのピリ辛揚げ 豆腐だんご汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 きびなご 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま でんぷん 白玉粉	にんじん しょうが 枝豆 長ねぎ にんにく 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜	800	31.5
2火	焼きそば かきたまスープ いがぐり揚げ 牛乳 	豚肉 いか 青のり ベーコン 卵 牛乳	蒸し中華麺でんぷん 油むぎぐり きつまいも 砂糖 バター 小麦粉 そうめん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 小松菜 しょうが	765	30
4木	もみじごはん しいらのねぎマヨ焼き 野菜のごまだれ 豆乳みそ汁 牛乳 	ちりめんじゃこ しいら 油揚げ 豆乳 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん 長ねぎ しょうが ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ 葉ねぎ	759	37.2
5金	ポークカレーライス 青菜ともやしのオニオンサラダ カロテンゼリー 牛乳	豚肉 粉チーズ 寒天 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 オレンジジュース	833	22.2
8月	【いい歯の日メニュー ちくわ】 ちくわとごぼうのごまだれ 井 味噌汁 りんご 牛乳 	ちくわ 豚肉 豆腐 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん 小松菜 大根 りんご	851	30.3
9火	セルフきんぴらハンバーガー[パーカーハウス きんぴらハンバーグ ゆで野菜] 豆乳コーンスープ 牛乳	鶏肉 豆腐 豆乳 ベーコン 牛乳	パーカーハウス パン粉 砂糖 ごま でんぷん 油 じゃがいも コーンスターチ	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース クリームコーン缶 スイートコーン缶	755	32.4
10水	秋刀魚のひつまぶし みそ汁 りんご 牛乳	秋刀魚 卵 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	しょうが 葉ねぎ たまねぎ もやし 小松菜 にんじん りんご	769	25.5
11木	ごはん なめたけ 卵焼き 野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	豚肉 卵 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	えのきたけ たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ 葉ねぎ	770	30.2
12金	世界の料理【ハンガリー】 レモンシュガートースト グヤーシュ ひじきと野菜のごまマヨネーズサラダ 牛乳 	豚肉 ひよこ豆 干しひじき ハム 寒天 牛乳	食パン バター 油 砂糖 じゃがいも ごま	レモン汁 たまねぎ にんじん 黄パプリカ セロリ にんにく トマト水煮缶 きゅうり しょうが スイートコーン缶 大根 しめじ グループフルーツジュース	751	26.7
15月	親子丼 みそ汁 青のりビーンズポテト 牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵 油揚げ 大豆 青のり 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 小松菜 もやし	888	35.1
16火	地産地消【さつまいも】 インディアンスパゲティ 野菜サラダ さつまいも入り米粉蒸しパン 牛乳 	鶏肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米粉 さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト水煮缶 もやし 小松菜	778	24.9
17水	ピスキューパン クリームシチュー 野菜のオニオンサラダ 牛乳	卵 鶏肉 豆乳 粉チーズ 牛乳	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しめじ しょうが キャベツ 小松菜	811	29.1
18木	食育の日 日本の郷土料理【北海道】 ごはん 鮭ザンギ 野菜のごまだれ どさんこ汁 牛乳 	鮭 豚肉 わかめ 牛乳	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 じゃがいも バター	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん スイートコーン缶 長ねぎ	752	32.7
19金	地産地消【こまつな・長ねぎ】 小松菜チャーハン れんこん入りジャンボしゅうまい 中華スープ 牛乳 	豚肉 卵 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも シュウマイの皮	たまねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが れんこん 長ねぎ たら にんじん	751	29.6
22月	ごはん 鯖のサクサク揚げ お浸し みそ汁 牛乳	鯖 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま パン粉	しょうが もやし きゅうり にんじん 白菜 小松菜	894	30.2
24水	【いい日本食の日】 ごはん のりの佃煮 肉じゃが なめこ汁 牛乳 	干しり 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 しらす	たまねぎ にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 なめこ水煮	761	27.9
25木	ショートニングパン チリコンカン じゃがいものハニーサラダ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	ショートニングパン 油 でんぷん じゃがいも はちみつ	にんにく セロリ たまねぎ しょうが トマト水煮缶 赤ピーマン キャベツ さやいんげん きゅうり にんじん	780	31.0
26金	わかめごはん 鶏肉のレモンあえ 野菜のしょうがじょうゆがけ 春雨スープ 牛乳	わかめ 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 春雨 ごま油	にんにく しょうが レモン汁 小松菜 もやし にんじん 長ねぎ チンゲンサイ	799	27.9
29月	クリームスパゲティ わかめと野菜のサラダ ココアチョコチップマフィン 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム わかめ 卵 牛乳	スパゲティ 油 バター ごま 小麦粉 ごま油 砂糖 チョコチップ	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム水煮 小松菜 もやし きゅうり にんにく	825	29.6
30火	【野菜の日】 ごはん 鯖のみぞれがけ 野菜70gのお浸し みそ汁 牛乳 	鯖 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖	しょうが 大根 ほうれんそう もやし にんじん 白菜 長ねぎ	757	27.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
11月分平均	792	14.9	27.2	2.9	355	109	3	257	0.44	0.6	33	5.2
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7



11月8日は「いい歯の日」です。8日は区内の保育園・小学校・中学校で「ちくわ」をかみかみメニューとして取り入れています。