

令和3年10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
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	g
4月	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 ベーコン わかめ 牛乳	米 油 でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ 長ねぎ にんにく 干しいたけ にんにく しょうが にら	796	32.6
5火	パンズパン しいらのフライ 野菜のオニオンサラダ コーンポタージュ 牛乳	しいら ベーコン 牛乳	パンズパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ スイートコーン缶 クリームコーン缶 しょうが	770	35.2
6水	ココア揚げパン ポトフ 大豆とツナのサラダ 牛乳	ウインナー 豚肉 大豆 まぐろ油漬 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ しょうが もやし きゅうり	748	28
7木	【かみかみメニュー】 高菜めし きびなごのカレー揚げ えびボール入り春雨スープ 牛乳	 豚肉 卵 きびなご ベーコン えびボール 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま でんぷん 春雨	高菜漬け にんにく しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ	780	31
8金	世界の料理【ブラジル】 フェジョアード風カレー コーンと野菜のサラダ ぶどうゼリー 牛乳	 豚肉 手亡豆 ひよこ豆 寒天 いんげん豆 牛乳	米 油 砂糖	たまねぎ にんにく トマト水煮缶 しょうが にんにく キャベツ 小松菜 スイートコーン缶 ぶどうジュース	860	26
11月	ブルコギ丼 かきたまスープ りんご 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんにく もやし 長ねぎ にら えのきたけ りんご	761	28.5
12火	わかめごはん おこのみ卵焼き お浸し みそ汁 牛乳	わかめ 豚肉 かつお節 青のり 卵 生揚げ 牛乳	米 ごま 油 砂糖 でんぷん	キャベツ もやし 小松菜 にんにく 長ねぎ きゅうり	757	31.6
13水	黒砂糖コッペパン マカロニグラタン 野菜サラダ 野菜スープ	鶏肉 えび 豆乳 粉チーズ ベーコン 牛乳	黒砂糖コッペパン 砂糖 小麦粉 油 マカロニ バター パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく もやし しめじ キャベツ 小松菜 スイートコーン缶 しょうが	758	31.1
14木	【旬の食材 栗】 栗ごはん 鯖の辛みそだれ お浸し 沢煮椀 牛乳	 鯖 豚肉 牛乳	米 もち米 おぎり 砂糖	もやし 小松菜 にんにく 大根 ごぼう 干しいたけ さやえんどう	803	28.7
15金	五目あんかけそば わかめスープ キャラメルポテト 牛乳	豚肉 えび いか ベーコン わかめ 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 油 でんぷん ごま 砂糖 さつまいも バター	はくさい たまねぎ にんにく チンゲンサイ 干しいたけ しめじ しょうが	755	28.8
18月	【野菜の日】 きなこトースト ポークビーンズ 野菜70gの揚げごぼうサラダ 牛乳	 きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ にんにく にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	804	32
19火	食育の日 日本の郷土料理【宮崎】 ごはん チキン南蛮 切り干し大根のサラダ 野菜スープ 牛乳	 鶏肉 まぐろ油漬 ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま タルタルソース	しょうが 切り干し大根 きゅうり にんにく もやし たまねぎ スイートコーン缶 小松菜 しめじ	817	29.9
20水	そばろごはん いかのかりん揚げ みそ汁 牛乳	鶏肉 卵 いか 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん 黒砂糖	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ水煮 えだまめ キャベツ もやし えのきたけ	789	35.2
21木	ハヤシライス 白菜サラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 寒天 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんにく エリンギ しめじ マッシュルーム缶 にんにく しょうが はくさい 小松菜 オレンジジュース	819	23.8
22金	地産地消【小松菜】 和風スパゲティ サラダ 小松菜蒸しパン 牛乳	 いか 鶏肉 わかめ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 バター ごま ごま油 砂糖	にんにく しょうが 唐辛子 たまねぎ にんにく キャベツ しめじ きゅうり さやえんどう もやし スイートコーン缶 小松菜 レーズン	757	29.8
23土	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 野菜のしょうがじょうゆかけ みそ汁 牛乳	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ 大根 きゅうり もやし にんにく しょうが 小松菜	759	29.8
25月	振替休業日					
26火	セルフコロッケバーガー[パンズパン カレーコロッケ ゆで野菜] ミネストローネ 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	パンズパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ にんにく 大根 グリンピース にんにく トマト水煮缶 しょうが	749	24.9
27水	チキンライス 野菜スープ 白玉フルーツミックス 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 じゃがいも 冷凍白玉だんご 砂糖	たまねぎ にんにく 小松菜 しょうが マッシュルーム缶 スイートコーン缶 グリンピース パイン缶 黄桃缶	769	22.0
28木	ごはん 鯖のサクサク揚げ 野菜のしょうがじょうゆかけ みそ汁 牛乳	鯖 わかめ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま パン粉 じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし にんにく たまねぎ	850	27.2
29金	ハロウィンメニュー なすとトマトのスパゲティ 野菜サラダ パンプキンマフィン 牛乳	豚肉 粉チーズ 生クリーム 卵 牛乳	スパゲティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター	なす にんにく たまねぎ にんにく トマト水煮缶 キャベツ 小松菜 スイートコーン缶 冷凍裏ごしかぼちゃ	824	27.4

※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回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)



栄養価	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)	A	B1	B2	
10月分平均	791	14.9	27.1	2.9	352	109	2.9	254	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