

令和4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
3月	世界の料理【韓国】 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 なたね油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ にら えのきたけ りんご	747	30
4火	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	ココペパン なたね油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ もやし きゅうり きゅうり	747	30
5水	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がけ みそ汁 牛乳	豚肉 豆腐 卵 油揚げ 牛乳	米 なたね油 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ 大根 きゅうり もやし にんじん しょうが 小松菜	747	30.9
6木	五目あんかけそば 青のりピーズポテト わかめスープ 牛乳	豚肉 大豆 あおのり ベーコン わかめ 牛乳	煮し中華麺 なたね油 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま	はくさい たまねぎ にんじん 小松菜	749	32
7金	【かみかみメニュー】 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 なたね油 砂糖 でんぷん 黒砂糖	たまねぎ にんじん 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	770	35.2
11火	ごはん しいらのフライ 野菜のオニオンサラダ 豚汁 牛乳	しいら 豚肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	756	33.6
12水	黒砂糖ココペパン マカロニグラタン コーンと野菜のサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	黒砂糖ココペパン 砂糖 小麦粉 なたね油 マカロニ バター パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん 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	756	31.6
13木	チャーハン 小松菜入りジャンボしゅうまい 春雨スープ 牛乳	豚肉 焼き豚 卵 豆腐 ベーコン 牛乳	米 なたね油 でんぷん 春雨 しゅうまいの皮	たまねぎ 長ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 青梗菜	763	29.7
14金	【2年4組考案メニュー】 スパゲティミートソース シーザーサラダ コーヒーゼリー 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン チーズ アガー 生クリーム 牛乳	スパゲティ なたね油 でんぷん 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 キャベツ	803	28.7
17月	【2年3組考案メニュー】 チキンライス ツナサラダ コーンスープ 牛乳	鶏肉 ツナ缶 ベーコン 牛乳	米 なたね油 砂糖 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり クリームコーン缶 スイートコーン缶	755	28.8
18火	【旬の食材 栗】 栗ごはん 鯖の辛みそだれ お浸し すまし汁 牛乳	鯖 わかめ 牛乳	米 もち米 むぎくり 砂糖	もやし 小松菜 にんじん えのき 長ねぎ	750	25.9
19水	【郷土料理】大分県【2年2組考案メニュー】 小松菜うどん どり天 スイートポテト 牛乳	鶏肉 油揚げ 生クリーム 卵 牛乳	冷凍うどん なたね油 砂糖 小麦粉 きつてもいも バター	長ねぎ にんじん 大根 小松菜 しょうが	750	36.7
20木	【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 マーガリン 砂糖 じゃがいも なたね油 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	767	32.2
21金	わかめごはん おこのみ卵焼き 野菜のごま酢がけ 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 なたね油 砂糖	キャベツ もやし 小松菜 にんじん レモン 大根 長ねぎ	751	32.8
22土	ハヤシライス 白菜サラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 アガー 牛乳	米 なたね油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム缶 にんにく はくさい 小松菜 オレンジジュース	793	23.8
25火	鶏の照り焼き丼 野菜の中華和え みそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 でんぷん なたね油 ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 にんじん もやし	755	30.7
26水	カレーパエリア フレンチサラダ キャベツとコーンのスープ 小松菜蒸しパン 牛乳	いか えび 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 なたね油 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン キャベツもやし にんじん クリームコーン缶 スイートコーン缶	820	27.6
27木	ごはん 鯖のサクサク揚げ 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	鯖 わかめ 牛乳	米 でんぷん なたね油 砂糖 ごま パン粉	しょうが 小松菜 もやし にんじん たまねぎ キャベツ	828	27.1
28金	麻婆豆腐丼 中華スープ なし 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 ベーコン わかめ 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油	たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが にら なし	760	30.5
31月	ハロウィンメニュー パンズパン パンプキンコロッケ ゆで野菜 ミネストラスープ 牛乳	いんげん豆 豚肉 ベーコン 牛乳	パンズパン なたね油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト水煮缶	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回当りの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	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
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g)	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
10月分平均	770	15.8	28.8	3.1	350	106	2.9	264	0.48	0.59	32	6.8
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

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。

