



令和4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 火	ごはん のりの佃煮 肉じゃが みそ汁 牛乳	干しのり 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 しらたき	たまねぎ にんじん 大根 グリンピース 小松菜	752	31.4
2 水	わかめごはん 鶏肉のレモン漬け 野菜の生姜醤油かけ 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 青梗菜	775	28.1
4 金	ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 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	825	30.4
7 月	タンメン いももち みかん 牛乳	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 白菜 にら もやし にんじん たまねぎ みかん	755	28.2
8 火	【いい歯の日メニュー 油揚げ】 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 小松菜	784	31.4
9 水	世界の料理【フランス】 黒砂糖コッペパン きこのキッシュ 手作りニョッキのカレースープ 牛乳	ベーコン 卵 豚肉 チーズ 牛乳	黒砂糖コッペパン 油 バン粉 じゃがいも 小麦粉 中さら糖	たまねぎ エリンギ しめじ 小松菜 スイートコーン缶 キャベツ にんじん トマト水煮缶	755	32.4
10 木	豚肉のねぎ塩丼 コチュジャンドレッシングサラダ みそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも 砂糖	長ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし にら レモン キャベツ 小松菜	747	30.4
11 金	ごはん きんぴらハンバーグ もやしと青菜のサラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	鶏肉 豆腐 豆乳 ベーコン 牛乳	米 バン粉 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 もやし 小松菜 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	825	30.8
14 月	親子丼 カラフルビーンズ みそ汁 牛乳	鶏肉 卵 青大豆 大豆 かえり煮干し 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 小松菜 もやし	815	31.3
15 火	セルフコロッケバーガー[バンズパン コロッケ 茹で野菜] 野菜スープ 牛乳	手亡豆 豚肉 脱脂粉乳 卵 牛乳	バンズパン 油 マッシュポテト 小麦粉 バン粉	たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん	753	30.5
16 水	焼きそば 中華スープ 黒糖サーターアンダギー 牛乳	豚肉 青のり 脱脂粉乳 卵 牛乳	蒸し中華麺 油 小麦粉 黒砂糖	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ	778	24.9
17 木	【地産地消・大蔵だいこん】 大根カレーライス キャベツと青菜のサラダ りんご 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん 大根 キャベツ 小松菜 りんご	823	26.6
18 金	【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	747	34.3
21 月	小松菜チャーハン 揚げ餃子 中華スープ 牛乳	豚肉 卵 大豆 ベーコン 牛乳	米 油 ごま油 ごま でんぷん 小麦粉 餃子の皮	たまねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが れんこん 白菜 にら 長ねぎ 青梗菜 にんじん	784	29.6
22 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	豚肉 牛乳	スパゲティ 油 中さら糖 米粉 砂糖 さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん ビーマントマト水煮缶 もやし 小松菜	747	25.5
24 木	【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 小松菜 もやし にんじん 白菜 長ねぎ	837	29.7
25 金	ガーリックトースト 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	食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	780	31.0
28 月	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	753	31.1
29 火	家常豆腐丼 中華卵スープ りんご 牛乳	豚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 油 ごま油 三温糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ クリームコーン缶 りんご	805	30.0
30 水	ビスキュイパン クリームシチュー 野菜のオニオンサラダ 牛乳	卵 鶏肉 チーズ 牛乳	バンズパン 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 キャベツ 小松菜	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)

11月8日は
いい歯の日

8日は区内の保育園・小学校・中学校で「油揚げ」をかみかみメニューとして取り入れています。

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) (食塩相当量)*1	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
11月分平均	782	15.5	26.4	3.1	374	104	3.1	289	0.5	0.62	34	7.7
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。