



令和5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
2月	チャプチェ丼 かきたまスープ りんご 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 卵 牛乳	米 春雨 ごま 砂糖 でんぷん なたね油 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	772	27.2
3火	★シュガー揚げパン ポトフ 大豆のサラダ 牛乳	ウインナー 鶏肉 大豆 まぐろ油漬 牛乳	コッペパン 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 小松菜	747	30.4
4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 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	753	30.6
5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 わかめ あおのり ベーコン 牛乳	蒸し中華麺 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 青梗菜	764	31.9
6金	【かみかみメニューの日】 そばろごはん <u>いかのかりん揚げ</u> ★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 グリーンピース 干しいたけ キャベツ もやし えのきたけ	748	34.1
10火	セサミトースト ポークビーンズ ★揚げごぼうサラダ なし 牛乳	豚肉 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 なし	800	32.3
11水	ごはん しいらのフライ 野菜のごまだれ ★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 ごま	ほうれん草 もやし ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく	765	34.1
12木	わかめごはん おこのみ卵焼き 野菜のぼん酢がけ ★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	32.5
13金	大豆入りスパゲティミートソース ★シーザーサラダ ★フルーツポンチ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 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 キャベツ トマト水煮缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レーズン	830	32.4
16月	鶏の照り焼き丼 野菜の中華和え ★みそ汁 かき 牛乳	鶏肉 牛乳	米 さとう 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 水菜 柿	762	29.5
17火	【地産地消の日】小松菜 チャーハン <u>小松菜入りジャンボ焼売</u> 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 米粒麦 でんぷん 春雨 しゅうまいの皮 ごま油	たまねぎ 長ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 青梗菜 しょうが	749	29.6
18水	ごはん ちりめんじゃこの佃煮 鯖の辛みそだれ お浸し すまし汁 牛乳	鯖 わかめ しらす 生揚げ 牛乳	米 砂糖	もやし 小松菜 にんじん えのき 長ねぎ	773	29.1
19木	食育の日 日本の郷土料理【鹿児島県】 具だくさんうどん <u>がね</u> (さつまいものかき揚げ) みかん 牛乳	かつお節 鶏肉 油揚げ 牛乳	冷凍うどん なたね油 砂糖 小麦粉 さつまいも もち米粉	長ねぎ にんじん 大根 小松菜 たまねぎ みかん	788	29.3
20金	米粉パンの日 米粉パン チキングラタン コーンと野菜のサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	米粉パン マカロニ 小麦粉 バター パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし コーン缶 小松菜	747	36.2
21土	★秋野菜のカレーライス 白菜サラダ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 アガー 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも なたね油	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ しょうが にんにく 白菜 小松菜 オレンジジュース	814	22.8
24火	ごはん ブリの西京焼き ちくわとじゃがいもの炒め煮 にらたまスープ 牛乳	ぶり ちくわ 卵 牛乳	米 ごま なたね油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	しょうが にんにく こんにゃく 長ねぎ にら	780	35.5
25水	ケチャップライス ★クリスピーチキン グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳	鶏肉 まぐろ油漬け 牛乳	米 なたね油 バター 砂糖 小麦粉 コーンフレーク	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり クリームコーン缶 スイートコーン缶	854	27.9
26木	【食べよう野菜350メニューの日】 いかとえびのパスタ <u>野菜70gのフレンチサラダ</u> 小松菜蒸しパン 牛乳	いか えび 鶏肉 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 バター なたね油	にんにく しょうが とうがらし たまねぎ にんじん キャベツ しめじ もやし 小松菜 レーズン	775	33.5
27金	季節の献立【きのこ】 <u>きのこごはん</u> 鯖のサクサク揚げ じゃこと野菜のサラダ ★みそ汁 牛乳	鯖 しらす わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま でんぷん パン粉 なたね油	干しいたけ しめじ えのき もやし エリンギ しょうが 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ	792	27.7
30月	麻婆豆腐丼 中華スープ りんご 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 りんご	760	29.6
31火	ハロウィンメニュー バンズパン 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	バンズパン 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	752	30.5

※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)

★がついているのはアンケートで
リクエストが多かったメニューです。
裏面の給食だよりで紹介しています。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (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)	
10月分平均	774	16	28.6	2.8	352	100	3	282	0.46	0.59	33	7.2
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

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。