



# 令和5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 水	ごはん のりの佃煮 ジャガイものそばろ煮 みそ汁 牛乳	干しのり 豚肉 生揚げ 牛乳	米 砂糖 ジャガイモ 油 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜 長ねぎ	752	27.0
2 木	ハヤシライス キャベツと青菜のサラダ ラフランスゼリー 牛乳	豚肉 アガー 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく キャベツ 小松菜 ラフランス缶	802	25.7
6 月	<b>【食べよう野菜350メニューの日】</b> ごはん きんぴらハンバーグ <b>野菜70gのサラダ</b> 豆乳コーンスープ 牛乳 	鶏肉 豆腐 豆乳 ベーコン 牛乳	米 パン粉 砂糖 ごま でんぷん 油 ジャガイモ 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	808	30.2
7 火	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 ジャガイモ 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	756	28.4
8 水	<b>いい歯の日メニュー【さつまいも】</b> 親子丼 <b>さつまいもと大豆のかりんとう</b> みそ汁 牛乳 	鶏肉 卵 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま さつまいも 中ざら糖	たまねぎ にんじん 大根 万能ネギ 小松菜	843	30.4
9 木	ミルクパン 豆とパスタのトマトシチュー 白玉フルーツミックス 牛乳	豚肉 ひよこ豆 大豆 牛乳	ミルクパン 油 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 マカロニ 白玉団子	にんにく にんじん たまねぎ 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	753	27.7
10 金	<b>季節の献立【栗】</b> <b>ふきよせごはん</b> きびなごのピリ辛揚げ 豆腐だんご汁 牛乳 	鶏肉 きびなご 豆腐 油揚げ 牛乳	米 もち米 栗 油 でんぷん ごま 砂糖 白玉粉	しめじ にんじん 長ねぎ にんにく 大根 ごぼう 小松菜	758	29.2
13 月	ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	ちくわ 豚肉 豆腐 アガー 牛乳	米 米粒麦 油 でんぷん 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 ぶどうジュース	834	28.3
14 火	ビスキュイパン 白菜とシーフードの 野菜のオニオンサラダ 牛乳	卵 鶏肉 えび いか 牛乳	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 ジャガイモ 油	白菜 たまねぎ しめじ にんじん キャベツ 小松菜	765	28.5
15 水	<b>地産地消の日【小松菜・大根大根】</b> <b>小松菜チャーハン</b> 揚げ餃子 <b>大根スープ</b> 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 にんにく 白菜 にら 長ねぎ 青梗菜 にんじん 大根	773	30.1
16 木	わかめごはん めばるの唐揚げ香味ソース コーンと野菜の中華サラダ 春雨スープ 牛乳	わかめ めばる ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	しょうが 長ねぎ にんにく キャベツ にんじん 青梗菜 スイートコーン缶	751	28.6
17 金	焼きそば 中華スープ さつまいも入り米粉蒸しパン 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	蒸し中華麺 油 米粉 砂糖 ごま さつまいも	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 水菜 えのきたけ	768	28.4
20 月	<b>食育の日 日本の郷土料理【北海道】</b> ごはん <b>鮭ザンギ</b> 野菜のごま和え 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 ジャガイモ バター 小麦粉	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	749	33.4
21 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 米粒麦 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 万能ネギ クリームコーン缶 りんご	754	29.0
22 水	インディアンスパゲティ ツナサラダ アプリコットケーキ 牛乳	豚肉 まぐろ油漬 卵 牛乳	スパゲティ 油 中ざら糖 小麦粉 砂糖 バター	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 あんずジャム	772	29.9
24 金	<b>【和食の日】</b> ごはん 鯖のみぞれがけ 野菜のお浸し 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	815	29.2
27 月	ガーリックトースト チリコンカン ジャガイモのハニーサラダ りんご 牛乳	豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳	食パン バター 油 小麦粉 ジャガイモ 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 セロリ トマト水煮缶 りんご	809	34.6
28 火	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 ジャガイモ	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	748	30.5
29 水	豚肉のねぎ塩丼 バリバリサラダ みそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 油 ごま ごま油 砂糖 でんぷん ジャガイモ ワンタンの皮	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	750	30.3
30 木	セルフクロックバーガー [パンズパン コロッケ ポイルキャベツ] ABCパスタスープ みかん 牛乳	手亡豆 豚肉 脱脂粉乳 牛乳	パンズパン パン粉 マッシュポテト 油 小麦粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん みかん	799	30.3

※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)

季節の献立～ふきよせごはん・栗～  
「ふきよせごはん」とは、色とりどりの木の葉が秋の風で吹き寄せられた様子を表した混ぜご飯です。今回は秋の味覚である栗を使いました。



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)
11月分平均	778	15.2	26.3	2.6	365	103	3	293	0.47	0.59	35	7.8
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。