

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の給食 平均野菜使用量



令和4年 10月 献立表



中央区立晴海中学校

日 曜	125g 献立	主な使用食品の働き			エネルギー kcal たんぱく質 g
		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	
3月	生徒献立 2年2組 小出侑季さん ごはん 煮魚 青菜のごまあえ 里芋のみそ汁 りんご 牛乳	牛乳,さば,わかめ	米,さとう,ごま, さといも	しょうが,ほうれんそう, こまつな,もやし,にんじん, 長ねぎ,りんご	763 26.8
4火	生徒献立 2年4組 坂田理緒さん ビビンバ 中華スープ なし(果物) 牛乳	豚肉,大豆,牛乳,豆腐, わかめ	米,油,さとう,ごま油, ごま	にんにく,こまつな,もやし, にんじん,えのきたけ, 長ねぎ,なし	805 31.8
5水	世界の料理 ~インドネシア~ ナシゴレン ソトアヤム ティムス 牛乳	鶏肉,ちくわ,えび, 牛乳,うずら卵	米,米粒麦,ビーフン, ごま油,さつまいも, コーンスターチ,さとう	玉葱,青ピーマン,にんにく, しょうが,にんじん,キャベツ, もやし,長ねぎ	861 27.7
6木	生徒献立 2年3組 鈴木凜さん さつまいもごはん ししゃも磯部揚げ ツナと小松菜のからし和え 豆腐すいとん汁 牛乳	牛乳,ししゃも, 青のり,まぐろ缶, 豆腐	米,もち米,ごま, さつまいも,油, 小麦粉,白玉粉	こまつな,にんじん,もやし, コーン缶,だいこん,玉葱, えのきたけ	777 28.7
7金	サーモンクリームスパゲティ コーンサラダ もちもち焼きチョコ餅 ジョア	鮭,牛乳,ジョア,豆腐, 豆乳	スパゲティ,バター,油, 小麦粉,さとう, 白玉粉,米粉,もち粉	玉葱,しめじ,キャベツ, もやし,にんじん,コーン缶	763 31.6
11火	~10月10日 目の愛護デー~ 二色サンド(ブルーベリー・あんこ) 玉ねぎドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ 牛乳	練りあん,牛乳, まぐろ缶,ベーコン, 豆乳,生クリーム	食パン,胚芽食パン, ブルーベリージャム, マーガリン,油,ごま油, さとう,バター,小麦粉	キャベツ,にんじん, 江戸菜,もやし,玉葱, かぼちゃ	780 27.1
12水	きのこごはん ひじき卵焼き 磯香あえ さつまい 牛乳	牛乳,鶏肉,大豆, たまご,のり,ひじき	米,もち米,油, さとう,さつまいも	干しいたけ,にんじん,玉葱, えのきたけ,しめじ, キャベツ,だいこん,長ねぎ	752 30.5
13木	チャーハン 揚げぎょうざ もやしの生姜じょうゆがけ わかめスープ 牛乳	鶏肉,ちくわ,たまご, 牛乳,豚肉,わかめ, 豆腐	米,米粒麦,ごま油, 油,ぎょうざの皮, 小麦粉,ごま	玉葱,にんじん,にんにく,にら, しょうが,キャベツ,長ねぎ, 切干だいこん,もやし,えのき	750 29.8
14金	二色そばろ井 ごま汁 フルーツ寒天 牛乳	鶏肉,大豆,たまご, 牛乳,寒天	米,さとう,油,ごま	しょうが,だいこん,江戸菜, 長ねぎ,にんじん,パイン缶, 黄桃缶,みかん缶,ぶどうジュース	887 33.5
17月	秋野菜のカレー 揚げ大豆のサラダ りんご コーヒー牛乳	豚肉,コーヒー牛乳, 大豆	米,じゃがいも,油, 小麦粉,マーガリン, かたくり粉,さとう	れんこん,かぼちゃ,なす,玉葱, にんじん,しょうが,にんにく, キャベツ,もやし,コーン缶,りんご	846 26.5
18火	チリドッグ じゃがいものハニースラダ カレーヌードルスープ 牛乳	大豆,牛乳,豚肉	ドッグパン,マーガリン, さとう,かたくり粉, じゃがいも,油, はちみつ,パスタ	にんにく,玉葱,ピーマン, トマト水煮,キャベツ, もやし,にんじん	759 30.9
19水	食育の日 郷土料理 ~熊本県~ 高菜ごはん 大根のピリ辛煮 太平燕(タ化+エン) いきなり団子 牛乳	牛乳,大豆,豚肉, えび,うずら卵, 練りあん	米,ごま油,ごま,油,春雨, 三温糖,かたくり粉, さつまいも,白玉粉, 小麦粉	高菜漬,にんにく,しょうが, にんじん,干しいたけ, とうがらし,長ねぎ,にら, だいこん,きくらげ,はくさい	833 27.2
20木	味噌ラーメン シューマイ キャベツの生姜じょうゆがけ りんご 牛乳	豚肉,大豆,牛乳,豆腐	中華麺,油,ごま油, かたくり粉, しょうがの皮	しょうが,にんにく,長ねぎ, にんじん,玉葱,もやし,にら, コーン缶,キャベツ,りんご	751 34.9
21金	地産地消の日 さんまの蒲焼き井 みぞれドレッシングサラダ 豚汁 牛乳	さんま,牛乳, 豚肉,豆腐	米,かたくり粉,油, さとう,じゃがいも, ごま油,ごま	しょうが,キャベツ,もやし, こまつな,だいこん,ごぼう, にんにく,にんじん,長ねぎ, こんにゃく	887 33.6
24月	合唱コンクール 振替休業日				
25火	生徒献立 2年1組 皆川夕空さん 秋鮭としめじの炊き込みごはん 根菜のかき揚げ 大根と水菜のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	鮭,牛乳,まぐろ缶, 豆腐,わかめ	米,ごま,小麦粉,油, さつまいも,三温糖	しめじ,玉葱,れんこん,ごぼう, かぼちゃ,だいこん,きょうな, にんじん,長ねぎ	799 28.0
26水	キャラメルバタートースト ツナサラダ ニョッキ入りスープ 牛乳	牛乳,まぐろ缶,豚肉	食パン,バター,油,さとう, グラニュー糖,小麦粉, じゃがいも,かたくり粉, マッシュポテト	キャベツ,もやし,玉葱, にんにく,にんじん,しめじ	766 30.6
27木	マーボー豆腐丼 クリームコーン中華スープ おさつアップルパイ 牛乳	豆腐,鶏肉,豚肉,大豆, 牛乳,わかめ,たまご	米,米粒麦,油,さとう, かたくり粉,グラニュー糖, さつまいも,ごま油, ぎょうざの皮,バター	玉葱,長ねぎ,にんじん,にら, えのき,にんにく,クリームコーン缶, しょうが,りんご,リンゴジャム	847 30.6
28金	かみかみ献立 ごはん いかのかりん揚げ ごぼうサラダ 呉汁 かき 牛乳	牛乳,いか,大豆, かまぼこ	米,じゃがいも,油, 小麦粉,さとう, かたくり粉,ごま	しょうが,ごぼう,キャベツ, だいこん,にんじん,長ねぎ, 柿	754 30.4
31月	~ハロウィン~ スパゲティナポリタンソース ひじきサラダ パンプキンベークドチーズケーキ 牛乳	豚肉,ウィンナー,ひじき, かまぼこ,牛乳,たまご, クリームチーズ	スパゲティ,油,粉糖, 中ざらめ,小麦粉, さとう	玉葱,にんにく,しめじ,もやし, ピーマン,トマト水煮,コーン缶, キャベツ,にんじん,かぼちゃ	753 30.8

10/10 目の愛護デー

スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！寝る前には使わないこと

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。

このマークのある日の下線がついた料理は「野菜1皿＝70g」を示しています。

2年生 家庭科「中学生が食べたい秋の給食献立」の課題から4名の生徒の作品を10月の給食に取り入れます！
経済・栄養バランス・効率・好みを考えて、献立を作成してくれました。

生徒1人1人当たりの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	たんぱく質		脂質		糖質		鉄		ビタミン		食物繊維	
	エネルギー(kcal)	(%)	(%)	(g)	(%)	(g)	(%)	(mg)	A ₁₀ (μgRAE)	B ₁₂ (mg)	B ₂ (mg)	C ₁ (mg)
10月分平均	796	15	28	2.9	386	108	3.1	29.3	0.4	0.6	32	7
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

※都合により献立内容を変更する場合があります。