



# 令和3年度 10月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量 **150g**

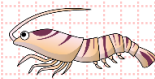


中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	身体の調子を整えるもとになる		
4	月	ごはん さばの味噌煮 和風サラダ 玉葱とわかめのすまし汁 牛乳	さば,みそ,豆腐,わかめ,牛乳	米,上白糖,ごま油	しょうが,もやし,キャベツ,こまつな,玉ねぎ	798	28.9
5	火	五目あんかけそば 揚げなすのサラダ みかん蒸しパン 牛乳	豚肉,牛乳	中華めん,上白糖,でんぷん,なたね油,小麦粉	しょうが,にんにく,たけのこ,煮,玉ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,干し椎茸,なす,オレンジジュース,みかん缶	820	33.6
6	水	ごはん 大豆入り鶏つくね 切干し大根と野菜のごま酢和え 石狩汁 牛乳	鶏肉,大豆,みそ,鮭,牛乳	米,なたね油,パン粉,上白糖,三温糖,白ごま,じゃがいも,バター	玉ねぎ,にんじん,しょうが,こまつな,もやし,切干しだいこん,だいこん,えのきたけ,こんにゃく,長ねぎ	801	33.6
7	木	焼き肉チャーハン 中華サラダ 豆腐のしょうがスープ 牛乳	豚肉,たまご,豆腐,牛乳	米,ごま油,なたね油,上白糖,白ごま	にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,ピーマン,キャベツ,もやし,きゅうり,にら	762	32.3
8	金	ダイスチーズパン 野菜オムレツ 東京都産小松菜のサラダ トマトとにんにくのスープ 柿 牛乳	たまご,鶏肉,ベーコン,牛乳	ダイスチーズパン,なたね油,上白糖,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,にんにく,トマト,水煮,かき	758	33.8
11	月	ごはん 揚げじゃがと豚肉のうま煮 生揚げのみそ汁 牛乳	豚肉,生揚げ,みそ,牛乳	米,じゃがいも,なたね油,三温糖	しょうが,こんにゃく,にんじん,玉ねぎ,チンゲンサイ,だいこん,長ねぎ	813	32.5
12	火	ミートボールスパゲティー 小松菜と油揚げのサラダ 早生みかん 牛乳	豚肉,凍り豆腐,チーズ,油揚げ,牛乳	スパゲティー,なたね油,でんぷん,上白糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト,水煮,キャベツ,こまつな,早生みかん	853	32.0
13	水	～ 国産車海老を使った給食 ～ さんまひつまぶし 有頭車海老の塩焼き 野菜の酢じょうゆ和え すまし汁 牛乳	さんま,たまご,くるまえばい,牛乳	米,でんぷん,なたね油,上白糖	しょうが,万能ネギ,キャベツ,こまつな,にんじん,玉ねぎ,はくさい	771	32.3
14	木	カルシウムトースト (ちりめんじゃこ・チーズ・青のり) 鶏肉と野菜のカレースープ ガーリックビーンズポテト 牛乳	ちりめんじゃこ,チーズ,あおのり,鶏肉,大豆,牛乳	食パン,マーガリン,なたね油,じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,もやし,にんじん,トマト,水煮,こまつな	755	35.3
15	金	チキンカレーライス 大根とわかめのサラダ りんご 牛乳	鶏肉,わかめ,牛乳	米,麦,なたね油,じゃがいも,小麦粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,トマト,水煮,にんにく,しょうが,りんご,だいこん,こまつな,りんご	827	28.1
18	月	～ 世界の料理 <フランス> ～ ガーリックライス 鶏肉のプロヴァンサルソースがけ 海藻ミックスと野菜のサラダ 牛乳	鶏肉,ベーコン,海藻ミックス,牛乳	米,麦,なたね油,オリーブ油,上白糖	玉ねぎ,にんにく,トマト,水煮,キャベツ,にんじん,こまつな	760	30.3
19	火	～ 日本の郷土料理 <長野県> ～ ごはん 野沢菜ふりかけ 粉豆腐の炒り煮 みそけんちん りんごのカップケーキ 牛乳	削り節,鶏肉,ち(わ),凍り豆腐,たまご,豆腐,みそ,豆乳,牛乳	米,ごま油,白ごま,なたね油,上白糖,さといも,小麦粉	のぎわな,漬,にんじん,長ねぎ,干し椎茸,こんにゃく,こまつな,たいこん,えのきたけ,ごぼう,りんご	870	30.2
20	水	黒糖パン あじの香草フライ マカロニサラダ チキンとポテトのスープ 牛乳	あじ,ハム,鶏肉,牛乳	黒砂糖パン,小麦粉,パン粉,マカロニ,なたね油,上白糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,コーン缶,玉ねぎ,にんにく,チンゲンサイ	784	34.6
21	木	東京都産たまごの二色そぼろ丼 お浸し じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	豚肉,たまご,わかめ,みそ,牛乳	米,なたね油,上白糖,ごま油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,はくさい,こまつな	808	30.8
22	金	ソースやきそば 白菜と生揚げの中華スープ パインゼリー 牛乳	豚肉,あおのり,生揚げ,アガー,牛乳	中華めん,なたね油,ごま油,上白糖	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,はくさい,こまつな,パイン缶	772	31.1
25	月	ツイストパン チリコンカン ひじきと野菜のサラダ 牛乳	大豆,豚肉,ひじき,牛乳	ツイストパン,なたね油,小麦粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,にんじん,コーン缶	799	34.8
26	火	ごはん 赤魚のみぞれがけ 磯香(いそご)和え みそ汁 牛乳	あかうお,のり,油揚げ,みそ,牛乳	米,小麦粉,でんぷん,なたね油,上白糖,ごま油	しょうが,だいこん,もやし,こまつな,にんじん,はくさい	759	31.0
27	水	野菜2皿の中華丼 コロコロ中華サラダ 梨 牛乳	豚肉,えび,うずら卵,大豆,牛乳	米,でんぷん,なたね油,上白糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,玉ねぎ,はくさい,もやし,たけのこ,煮,にんじん,にんにく,チンゲンサイ,きゅうり,なし	809	33.1
28	木	栗ごはん 鶏肉の紅葉焼き 野菜のごまだれ かぶと高野豆腐のすまし汁 牛乳	鶏肉,凍り豆腐,牛乳	米,もち米,くり,マヨネーズ,黒ごま,上白糖	にんじん,ほうれんそう,もやし,かぶ(葉),かぶ	795	28.2
29	金	～ ハロウィン (かぼちゃを使った料理) ～ きのこスパゲティー 豆腐サラダ かぼちゃの米粉蒸しケーキ 牛乳	鶏肉,豆腐,みそ,牛乳	スパゲティー,なたね油,小麦粉,上白糖,ごま油,白ごま,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,しめじ,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ	839	33.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

## 国産有頭車海老の無償提供 10/13(水)



新型コロナウイルス流行の影響で、輸出が停滞したり需要が減少した食材を給食で無償提供する、農林水産省の補助金事業を利用した取り組みにより、今月の給食に『クルマエビ(国産/有頭殻付き)』が登場します。

クルマエビは、太平洋西部からインド洋までの沿岸に広く分布しているエビで、日本では西日本(主に九州・沖縄)で養殖もされています。味の良さから高級エビとしても人気のエビで、茹でるとクルッと車輪のように見えることから「車海老」と名付けられました。

給食では、有頭殻付き(頭から尾まで殻付き)のエビを食べる機会はなかなかありません。シンプルに塩焼きにして提供します。殻を剥いて食べてみましょう。

## 毎月1回『JA東京グループ』から野菜が届きます!!

東京都では、都心部の学校に都内産農作物を届ける支援事業を行っています。農地がない中央区の学校にも、給食に毎月1回、【JA東京グループ】管内の旬の野菜が届けられます。食材を発送すると、東京都の14のJAから出荷に適した新鮮な野菜が選別され、皆さんの給食に提供されます。◆今月は、8日(金)のサラダに入る【小松菜】を注文しています。

生徒1人1回当たり平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				食物繊維(g)
								A(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
10月分平均	798	16.0	28.7	2.9	368	109	3.0	330	0.53	0.65	38	5.7
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0