



令和5年度 9月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今日の給食 平均野菜使用量 **130g**



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	1食あたりの野菜量 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			
4	月	シナモン揚げパン サーモンとポテトのスープ 大豆と野菜のサラダ 牛乳	からふとます,大豆,牛乳	ドッグパン,油,上白糖,じゃがいも,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,きゅうり	747	32.9	162
5	火	こまつなチャーハン ジャンボ揚げぎょうぎ 中華スープ 牛乳	たまご,豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,牛乳	米,油,ごま油,ぎょうぎの皮,小麦粉	玉ねぎ,長ねぎ,こまつな,にんにく,しょうが,はくさい,にら,にんじん	859	34.1	101
6	水	ごはん 魚のみそ焼き 海藻と野菜のサラダ 豆腐と玉ねぎのすまし汁 牛乳	さば,みそ,海藻ミックス,木綿豆腐,牛乳	米,上白糖,油	しょうが,もやし,にんじん,こまつな,玉ねぎ	764	28.8	91
7	木	スパイシーポークカレー コーンと野菜のフレンチドレ添え フルーツミックス 牛乳	豚肉,牛乳	米,油,じゃがいも,米粉,上白糖	玉ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,すりおろしりんご,スイートコーン缶,キャベツ,きゅうり,パイン缶詰,みかん缶,りんご缶	779	29.2	156
8	金	野菜70g使用ナスのミートソーススパゲティ ツナと野菜の和え物 グレープフルーツゼリー 牛乳	豚ひき肉,まぐろ缶詰,カットわかめ,アガー,牛乳	ロングスパゲティ,油,米粉,上白糖	なす,玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,セロリー,トマト水煮缶,もやし,こまつな,キャベツ,にんじん,グレープフルーツ	809	32.4	193
11	月	ピザトースト ひき肉と大豆のポトフ オレンジゼリー 牛乳	ベーコン,チーズ,豚ひき肉,ウイナーソーセージ,大豆,アガー,牛乳	食パン,油,じゃがいも,上白糖	玉ねぎ,にんにく,青ピーマン,キャベツ,にんじん,セロリー,オレンジジュース	774	33.5	115
かみかみメニュー								
12	火	カレーうどん ジャコと野菜のドレ添え さつまいもの米粉ケーキ 牛乳	豚肉,ちりめんじゃこ,牛乳	うどん,油,でんぶん,上白糖,米粉,さつまいも	にんじん,しめじ,玉ねぎ,長ねぎ,こまつな,キャベツ	750	29.4	130
13	水	わかめごはん ちくわとししゃものいそべ揚げ 野菜のごま酢がけ ジャがたまのみそ汁 牛乳	炊き込み用わかめ,焼きちくわ,あおのり,ししゃも,みそ,牛乳	米,小麦粉,油,三温糖,いりごま,じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん,玉ねぎ	760	28.0	90
地産地消								
14	木	～江戸川区産 小松菜使用～ 焼き肉チャーハン 中華サラダ 都内産厚揚げの中華スープ サイダーゼリー 牛乳	豚肉,生揚げ,アガー,牛乳	米,ごま油,上白糖,でんぶん	にんじん,にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,スイートコーン缶,青ピーマン,キャベツ,もやし,きゅうり,こまつな,みかん缶	758	29.9	159
15	金	バーンズパン チキンカツ 野菜70g使用キャベツと人参サラダ きのことポテトのスープ 牛乳	鶏もも切身,ベーコン,牛乳	バーンズパン,小麦粉,パン粉,油,上白糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,えのきたけ,玉ねぎ,にんにく	751	31.0	90
食育の日								
19	火	～日本の郷土料理〈神奈川県〉～ サンマーメン 切り干し大根と野菜のしゃきしゃき和え りんごのカップケーキ 牛乳	豚肉,豆乳,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油,でんぶん,上白糖,米粉	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,長ねぎ,切干しいたけ,きゅうり,りんご(ジャム)	751	26.2	164
サンマーメン:もやし、白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた、横浜発祥の麺料理です。名前の由来や漢字については諸説ありますが、一説によると「生馬麺」と書き、これは「新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺」という意味になるそうです。								
20	水	さつまいもごはん ぶりの照り焼き お浸し 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	ぶり,木綿豆腐,わかめ,みそ,牛乳	米,もち米,さつまいも,上白糖,油	キャベツ,こまつな,にんじん,長ねぎ	819	33.9	83
21	木	親子丼 冬瓜とひき肉のスープ りんご 牛乳	鶏肉,たまご,豚ひき肉,木綿豆腐,牛乳	米,油,でんぶん,上白糖	玉ねぎ,にんじん,とうがん,長ねぎ,しょうが,りんご	754	33.4	120
22	金	ごはん ししゃものパリパリ揚げ 野菜70g使用ひじきとコーンのサラダ 豚汁 牛乳	ししゃも,干ひじき,豚肉,木綿豆腐,みそ,牛乳	米,でんぶん,春巻きの皮,小麦粉,油,上白糖	にんじん,キャベツ,もやし,スイートコーン缶,だいこん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ	785	31.2	117
25	月	ココアパン コーンシチュー マスタードドレッシングサラダ りんご 牛乳	豚肉,手亡,牛乳	ココアパン,じゃがいも,バター,油,小麦粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,スイートコーン缶,もやし,こまつな,りんご	759	31.3	150
26	火	ごはん 魚のあずま煮 しょうが風味サラダ 沢煮椀 牛乳	からふとます,牛乳	米,でんぶん,上白糖,油	キャベツ,きゅうり,もやし,しょうが,だいこん,にんじん,こまつな,えのきたけ	747	29.2	117
27	水	ハヤシライス 野菜のフレンチドレ添え なし 牛乳	豚肉,牛乳	米,小麦粉,上白糖,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム缶,セロリー,キャベツ,きゅうり,スイートコーン缶,にんじん,なし	784	27.4	173
28	木	ごはん 豚肉と生揚げのみそ煮 小松菜のすまし汁 極早生みかん 牛乳	豚肉,生揚げ,みそ,牛乳	米,油,じゃがいも,三温糖,ごま油,でんぶん	しょうが,ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん,こまつな,もやし,極早生みかん	771	31.8	121
29	金	こぎつねご飯 きのこの卵焼き 野菜70g使用キャベツと青菜のサラダ 月見汁 牛乳	油揚げ,ひき肉,たまご,鶏もも肉,牛乳	米,上白糖,でんぶん,油,冷凍白玉だんご	にんじん,玉ねぎ,しめじ,干しいたけ,キャベツ,もやし,こまつな	778	30.7	135

※都合により献立内容を変更する場合があります。



食べよう野菜350【ベジチャレンジ】

毎年9月は、厚生労働省が定める『食生活改善普及運動』実施月間です。
中央区では、9月を“食べよう野菜350(サンゴーマル)運動”強化月間として、健康の維持・増進のために望ましい成人の野菜摂取量「1日あたり350g以上」を食べることを推進する取り組みを多く実施します。
350gを目指すためには「野菜料理70g×5皿」に分けると取り入れやすくなります。

★野菜量が「見て」「食べて」分かるよう、9月の献立では、8日・15日・22日・29日を【ベジチャレンジ】とし、1皿で70gの野菜が摂れるメニューを取り入れています。

★献立表では、1食あたり野菜が何皿分摂れるかが分かるよう、右側に表記しています。給食と組み合わせると「野菜1日5皿」=約70g

この「野菜」とは、緑黄色野菜と淡色野菜のことで、芋類・豆類・藻類・きのこ類・果物は含みません。
芋類・豆類・藻類・きのこ類・果物も料理やメニューに加えてバランスを整え、そして、色とりどりの野菜を使った料理を食卓に並べましょう。



栄養価	たんぱく質					脂質					ビタミン					食物繊維
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンB2	エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンB2	エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンB2	
月分平均	774	16	30	2.9	360	102	2.7	315	0.54	0.61	34	6.6				
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				

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。