



令和5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

133g



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		
2	月	ごはん さんまの筒煮 和風サラダ 玉葱とわかめのすまし汁 牛乳	さんま,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, にんじん,玉ねぎ	754	29.0
3	火	ごはん 酢鶏 ワンタンスープ なし 牛乳	鶏肉,豚ひき肉,牛乳	米,でんぷん,油,ごま油, 上白糖,ワンタンの皮	しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ, 青ピーマン,干し椎茸,長ねぎ, にら,なし	747	26.6
4	水	和風スパゲティ ひじきと野菜のサラダ ホットアップルパイ 牛乳	鶏肉,ベーコン, 干ひじき,牛乳	ロングスパゲティ,油, 米粉,上白糖,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,とうがらし,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,しめじ, スイートコーン缶,りんご, すりおろしりんご,レモン	846	30.2
5	木	キーマカレー コーンと野菜のサラダ ぶどうゼリー 牛乳	大豆,豚ひき肉,アガー,牛乳	米,油,小麦粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,トマト水煮缶, にんにく,しょうが,すりおろしりんご, キャベツ,チンゲンサイ,にんじん, スイートコーン缶,ぶどうジュース	873	28.1
米粉パンの日							
6	金	米粉パン パンプキンシチュー ツナと野菜のフレンチドレ みかん 牛乳 ※米粉パンには米粉と小麦粉が使用されています。	鶏肉,牛乳,生クリーム, まぐろ缶詰,牛乳	米粉ミックス粉,パン,バター, 油,小麦粉,上白糖	かぼちゃ,冷凍うらごしかぼちゃ, 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム缶, パセリ,キャベツ,きゅうり,みかん	747	35.2
10	火	ごはん 揚げじゃがと鶏肉のうま煮 生揚げのみそ汁 かき 牛乳	鶏肉,生揚げ,みそ,牛乳	米,じゃがいも,油,三温糖	しょうが,糸こんにゃく,にんじん, 玉ねぎ,チンゲンサイ,だいこん, 長ねぎ,かき	747	28.0
11	水	ごはん 大豆入り鶏つくね 野菜のごまだれ じゃがたまみそ汁 牛乳	鶏肉,大豆,みそ,牛乳	米,油,パン粉,上白糖, いりごま,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,しょうが, こまつな,はくさい	747	29.4
12	木	大豆入りひじきごはん 卵焼き 野菜70gのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 食べよう野菜350	干ひじき,油揚げ,大豆, 鶏肉,たまご,豆腐, わかめ,みそ,牛乳	米,油,上白糖,でんぷん	にんじん,干しいたけ,玉ねぎ, こまつな,もやし,長ねぎ	748	32.8
かみかみメニュー							
13	金	カルシウムトースト 豚肉と野菜のトマト煮込み ガーリックビーンズポテト みかん 牛乳	ちりめんじゃこ, シュレッドチーズ,あおのり, 豚肉,大豆,牛乳	食パン,マーガリン,マカロニ, 油,じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,キャベツ, トマト水煮缶,セロリー,にんにく, みかん	759	35.2
16	月	ツイストパン クリスピーフィッシュ 東京都産小松菜のサラダ トマトとにんにくのスープ 牛乳	たら,ベーコン,牛乳	ツイストパン,小麦粉, コーンフレーク,油, 上白糖,じゃがいも	にんにく,もやし,こまつな, 玉ねぎ,トマト水煮缶	764	33.9
17	火	ジャージャー麺 厚揚げの中華スープ なし 牛乳	大豆,豚肉,みそ, 生揚げ,牛乳	中華めん,油,上白糖, でんぷん,ごま油	玉ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,長ねぎ,青ピーマン, こまつな,なし	747	32.1
18	水	五目ごはん 焼きししゃも 野菜の和風サラダ すまし汁 牛乳	鶏肉,焼きちくわ,油揚げ, ししゃも,豆腐,牛乳	米,油,三温糖,ごま油	ごぼう,こんにゃく,にんじん,こまつな, もやし,きゅうり,はくさい,しめじ	748	35.8
食育の日							
19	木	～ 日本の郷土料理 〈千葉県〉 ～ わかめごはん あじのさんが焼き 五目豆 けんちん汁 牛乳	わかめ,あじ,みそ,大豆, 昆布,鶏肉,豆腐,牛乳	米,米粉パン粉,上白糖,油, じゃがいも,ごま油	長ねぎ,しょうが,こんにゃく, にんじん,ごぼう,だいこん	747	34.4
あじのさんが焼き：新鮮な魚に味噌などを入れ、薬味野菜と共に粘りができるまで根気よく叩いた郷土料理です。「なめろう」をよくこねてハンバーグ状に成形し、焼いた料理を「さんが焼き」と呼びます。千葉県では、なめろうと共に親しまれてきた料理です。							
20	金	いなりの卵とじ丼 磯香(いそご)和え なめこのみそ汁 牛乳	油揚げ,豚肉,たまご, 焼きのり,豆腐,みそ,牛乳	米,でんぷん,三温糖, 上白糖,ごま油	にんじん,玉ねぎ,万能ネギ,もやし, こまつな,なめこ水煮,長ねぎ	775	32.7
21	土	麻婆豆腐丼 中華サラダ フルーツ白玉 牛乳	豆腐,豚肉,みそ,牛乳	米,油,上白糖,でんぷん, ごま油,春雨,油,白玉だんご	玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ,にんにく, しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん, みかん缶,パイン缶,りんご缶	865	29.1
24	火	二色そばろ丼 じゃこと野菜のしょうが和え じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	豚肉,たまご,ちりめんじゃこ, 豆腐,わかめ,赤みそ,牛乳	米,油,上白糖,ごま油, じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ, もやし,こまつな,にんじん,しょうが	787	33.7
25	水	うずらの卵入り中華丼 コロコロ中華サラダ りんご	豚肉,焼きちくわ,うずら卵, 大豆,牛乳	米,でんぷん,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,にんじん,にんにく, チンゲンサイ,きゅうり,りんご	747	28.2
26	木	照り焼きチキンバーガー パリパリポテトサラダ ジュリエンスープ ヨーグルト 牛乳	鶏肉,ベーコン, ヨーグルト,牛乳	バーンズパン,上白糖, じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし, 玉ねぎ,にんにく,セロリー	775	33.2
27	金	栗ごはん さわらの紅葉焼き 切り干し大根と野菜の甘酢和え 油揚げとえのきのみそ汁 牛乳	さわら油揚げ,みそ,牛乳	米,もち米,おきぐり, 油,上白糖	にんじん,切干しいたけ,キャベツ, こまつな,えのきたけ,長ねぎ	756	29.3
30	月	黒砂糖パン 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, 油,マカロニ,上白糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,スイートコーン缶, 玉ねぎ,にんにく,チンゲンサイ	747	35.4
季節の献立～ ハロウィン(かぼちゃを使った料理)～							
31	火	きのこスパゲティ 豆腐サラダ かぼちゃの米粉ケーキ 牛乳	鶏肉,豆腐,みそ,牛乳	ロングスパゲティ,油,米粉, 上白糖,ごま油,いりごま	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, うらごしかぼちゃ,かぼちゃ	817	30.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

10/6(金) 『米粉パン』

米粉パンとは名前の通り米粉を使用したパンのことです。今回給食で提供している物は大量に作るため小麦グルテンも使用しています。

特徴は小麦粉のパンと比べてもっちりとした食感で歯ごたえがあり、グルテンの含有量が低いいため消化が良いです。また輸入小麦の価格が高くなっている中、食糧自給率の高い米を活用することができます。毎月給食でも取り組んでいる都内産の食材と同じように地産地消にもつながります。普段提供している小麦粉のパンとは違う食感や味わいを楽しみながら食べましょう。



米粉と小麦粉の違い

米粉	小麦粉
米を細かく砕いて作る	小麦をひいて作る
たんぱく質・炭水化物 脂質・ビタミンB1	含まれる栄養素 たんぱく質・炭水化物 脂質・食物繊維
含まれない	グルテン 含まれる
低い	油の吸収率 高い
もちもちとした弾力 歯ごたえ	食感の特徴 ふんわり食感 歯切れの良さ

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ビタミン				食物繊維 (g)				
				A+2 (μgRAE)	B1+2 (mg)	B2+2 (mg)	C+2 (mg)					
月分平均	773	16.3	29.3	2.9	366	106	3.1	340	0.44	0.62	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

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。