



令和5年度 11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		
1	水	ごはん さばの竜田揚げ 白菜の梅肉和え 豚汁 牛乳	さば,豚肉,みそ,牛乳	米,でんぷん,油,三温糖	しょうが,はくさい,きゅうり,ねり梅,だいこん,にんじん,ごぼう,ごんにゃく,長ねぎ	796	28.0
2	木	じゃこごはん 白菜しゅうまい 和風サラダ みそ汁 牛乳	油揚げ,ちりめんじゃこ,豚ひき肉,大豆,みそ,牛乳	米,上白糖,でんぷん,ごま油,しゅうまいの皮,油,じゃがいも	玉ねぎ,はくさい,しょうが,もやし,にんじん,こまつな	759	31.2
6	月	チキンクリームライス 野菜70gとひじきのサラダ りんご 牛乳 食べよう野菜350	ベーコン,鶏肉,手亡,生クリーム,干ひじき,牛乳	米,油,小麦粉,バター,上白糖	にんじん,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,もやし,スイートコーン缶,りんご	831	27.0
7	火	しめじごはん シルバーの西京焼き じゃがいも入りきんぴら 大根のすまし汁 牛乳	鶏肉,油揚げ,シルバー,みそ,牛乳	米,三温糖,油,上白糖,じゃがいも	しめじ,にんじん,ごぼう,糸こんにゃく,だいこん,長ねぎ	747	32.3
かみかみメニュー							
8	水	もやしと卵のあんかけそば 中華スープ さつまいもかりんとう 牛乳 11月8日 いい歯の日	豚肉,たまご,木綿豆腐,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖,でんぷん,ごま油,さつまいも	もやし,玉ねぎ,にんじん,にら	782	29.9
9	木	ツイストパン 鮭ときのこのクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ 早香 牛乳	鮭,手亡,牛乳	ツイストパン,小麦粉,じゃがいも,上白糖,油	玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,もやし,にんじん,こまつな,ぼんかん	770	33.6
10	金	ごはん ぎせい豆腐 ツナと野菜の和え物 油揚げともやしのみそ汁 牛乳	豆腐,豚ひき肉,たまご,まぐろ缶詰,カットわかめ,油揚げ,みそ,牛乳	米,油,上白糖,でんぷん	玉ねぎ,干しいたけ,もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん	747	31.8
13	月	ココアパン 豆腐グラタン 海藻と野菜のサラダ 野菜スープ 牛乳	豆腐,豚ひき肉,豆乳,生クリーム,粉チーズ,海藻ミックス,牛乳	ココアパン,小麦粉,バター,パン粉,油,上白糖	玉ねぎ,しめじ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,にんじん	758	30.7
14	火	メキシカンライス 鶏肉のチリソース ポテトのスープ 牛乳	ウインナーソーセージ,鶏肉,牛乳	米,油,小麦粉,上白糖,じゃがいも	玉ねぎ,青ピーマン,スイートコーン缶,にんにく,キャベツ	752	28.5
15	水	ホイコーロー丼 厚揚げの中華スープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉,みそ,生揚げ,アガー,牛乳	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,キャベツ,青ピーマン,玉ねぎ,チンゲンサイ,オレンジジュース	747	29.2
16	木	～八王子市産 にんじん使用～ ハヤシライス ガーリックサラダ りんご 牛乳	鶏肉,牛乳	米,油,小麦粉,中ざら糖,じゃがいも,上白糖	玉ねぎ,トマト水煮缶,セロリー,しょうが,にんにく,にんじん,きゅうり,こまつな,りんご	755	23.8
17	金	ごはん 生揚げの辛味炒め 大根の中華スープ 牛乳	豚肉,みそ,生揚げ,豚ひき肉,牛乳	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,干し椎茸,長ねぎ,しょうが,にんにく,だいこん,こまつな,スイートコーン缶	747	31.9
20	月	～日本の郷土料理〈埼玉県〉～ ごはん ゼリーフライ 青菜とえのきのサラダ 野菜とひき肉のスープ 牛乳 埼玉県	おから,豚ひき肉,牛乳	米,じゃがいも,小麦粉,上白糖,油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しょうが,もやし,長ねぎ,干しいたけ	750	22.0
【ゼリーフライ】じゃがいも・おから・ねぎ・にんじんを混ぜて揚げた「衣のないコロッケ」を、ソースにくぐらせた料理。小判型であることから「銭(ゼコ)フライ」と呼ばれていたものの、「銭」がなまって「ゼリー」になったのが名前の由来といわれています。埼玉県行田市発祥の料理です。							
21	火	～11月21日 日本橋中学校 開校記念日～ 赤飯 ぶりの照り焼き お浸し じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 牛乳	あずき水煮缶,ぶり,みそ,牛乳	米,もち米,ごま,上白糖,油,じゃがいも	キャベツ,こまつな,にんじん,玉ねぎ	775	30.6
22	水	揚げパン 豆乳トマトシチュー 野菜とツナのサラダ みかん 牛乳	豚肉,豆乳,まぐろ油漬缶,牛乳	ドッグパン,油,上白糖,じゃがいも,米粉,中ざら糖	玉ねぎ,トマト水煮缶,キャベツ,こまつな,にんじん,みかん	772	31.3
24	金	鶏南蛮うどん パリパリポテトサラダ 抹茶カップケーキ 牛乳 11月24日 和食の日 『だしを使った』献立	鶏肉,豆乳,牛乳	うどん,でんぷん,じゃがいも,油,上白糖,米粉,甘納豆	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,こまつな	747	28.3
27	月	切干大根の卵とじ丼 和風サラダ 白菜のみそ汁 牛乳	豚ひき肉,たまご,生揚げ,みそ,牛乳	米,油,でんぷん,三温糖,上白糖,ごま油	玉ねぎ,切干しいたけ,ごぼう,もやし,キャベツ,にんじん,はくさい,だいこん,長ねぎ	747	30.3
28	火	黒砂糖パン チリコンカン コーンと野菜のフレンチドレ オレンジ 牛乳	大豆,豚ひき肉,牛乳	黒砂糖パン,油,米粉,上白糖	玉ねぎ,トマト水煮缶,にんにく,スイートコーン缶,キャベツ,にんじん,オレンジ	747	30.3
29	水	セレクト給食 スパゲティミートソース 大豆と青菜のサラダ ①りんごゼリーor②サイダーゼリー 牛乳 【セレクトメニュー結果発表】 りんごゼリー● 132名 サイダーゼリー■ 298名	豚ひき肉,大豆,みそ,アガー,牛乳	ロングスパゲティ,油,米粉,じゃがいも,三温糖,上白糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト水煮缶,こまつな,もやし,①りんごジュース①りんご缶 ②パイン缶	①818 ②816	①30.9 ②30.9
30	木	ごはん ししゃもの唐揚げ 野菜のごまだれ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	ししゃも,油揚げ,みそ,牛乳	米,でんぷん,油,ごま,上白糖,じゃがいも	こまつな,はくさい,にんじん,玉ねぎ	769	30.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

11月は噛ミング30運動強化月間です



中央区では、一口30回以上噛むことを目標とした『噛ミング30(カミングサンマル)』運動を行っています。
8日の給食では、中央区立保育園・小中学校で共通食材「さつまいも」を使った料理を提供予定です。



やってみよう 正しい噛み方

- ①ひとくち30回を目標によく噛んで食べる。
- ②左右の奥歯で、交互に均等に噛む。
- ③くちびるは閉じたまま、口のまわりの筋肉を動かして食べる。

栄養価	エネルギー							ビタミン				食物繊維 *2 (g)
	総エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	糖質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	A *2 (μgRAE)	B1 *2 (mg)	B2 *2 (mg)	C *2 (mg)	
11月分平均	766	15.5	28.7	2.8	360	100	2.8	307	0.44	0.59	35	7.1
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。