

毎日300g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

中央区立阪本小学校

日	103g 献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
3月	保健給食委員会が考えました！★三大栄養素がそろった給食★ ごはん 鶏肉のてりやき 野菜60gの和風サラダ なめこ汁 さつまいものごま団子	鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 米みそ 調理用牛乳 牛乳	米 さとうなたね油 三温糖 さつまいも 白玉粉 いりごま	キャベツ にんじん だいこん葉 だいこん なめこ 万能ネギ	667 kcal 24.8 g 23.3 g 2.1 g	
4火	黒さとうコッパン ペンネのミートグラタン キャベツとコーンのスープ 梨	豚ひき肉 大豆 生クリーム シュレッドチーズ ベーコン 牛乳	黒さとうコッパン ジャがいも なたね油 小麦粉 マカロニ	たまねぎ ふなしめじ パセリ キャベツ チンゲンサイ にんじん スイートコーン缶 なし	615 kcal 26.7 g 23.8 g 2.5 g	
5水	しろごまタンタンうどん 野菜のナムル キャンディスweetポテト	鶏ひき肉 焼きちくわ 米みそ 油揚げ 加糖練乳 牛乳	冷凍うどん なたね油 ねりごま さとう いりごま ごま油 さつまいも バター 水あめ	にんじん ピーマン キャベツ 長ねぎ ほうれんそう もやし だいずもやし にんじん にんにく	622 kcal 24.5 g 21.2 g 2.3 g	
6木	発見！日本のおいしいお魚【宮崎県産まだい】 鯛めし さつまいもと明日葉のかき揚げ 野菜のごまだれ すまし汁 早生みかん	宮崎県産まだい 焼き竹輪 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 なたね油 いりごま さとう 塩	糸みつば にんじん たまねぎ ★あしたば こまつな もやし にんじん 長ねぎ 早生みかん	678 kcal 29.7 g 19.7 g 2.2 g	
7金	行事食：十三夜献立 ごはん いわしのかば焼き 野菜のおかか和え かぼちゃとしめじのみそ汁	まいわし開き かつお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 もち米 むきぐり でんぷん なたね油 さとう	はくさい ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ ふなしめじ	588 kcal 21.8 g 17.6 g 2.2 g	
11火	二色そぼろ丼 磯香和え つみれと水菜のはりはり汁	豚ひき肉 卵 焼きのり 鶏ひき肉 まぐろ缶詰 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい もやし こまつな 長ねぎ しょうが にんじん ★みずな	642 kcal 28.4 g 21.5 g 2.3 g	
12水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	豆腐 豚ひき肉 大豆 米みそ 鶏胸肉 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 春雨	たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん チンゲンサイ	626 kcal 29.0 g 20.3 g 2.4 g	
13木	コーンピラフ ごぼうサラダ かぶり塩麹ポトフ	ボンレスハム 鶏肉 ウィナー 牛乳	米 バター なたね油 マヨネーズ ジャがいも	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン スイートコーン缶 ごぼう きゅうり キャベツ にんじん かぶ(葉付き) セロリー パセリ	614 kcal 21.9 g 19.1 g 2.1 g	
14金	塩パンナトースト 秋鮭のクリームシチュー きのこソースのサラダ 早生みかん	ベーコン 調理用牛乳 鮭 生クリーム 牛乳	食パン バター さとう なたね油 ジャがいも サラダ油 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ こまつな れんこん えのきたけ ふなしめじ 早生みかん	614 kcal 24.0 g 25.7 g 2.0 g	
17月	メキシカンライス 秋野菜チップス 豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳 牛乳	米 なたね油 さつまいも むらさきいも サラダ油 バター	たまねぎ ピーマン スイートコーン缶 かぼちゃ ごぼう にんじん キャベツ	589 kcal 21.0 g 17.5 g 2.3 g	
18火	上海焼きそば 卵と冬瓜の中華スープ さつまいもとチーズの米粉蒸しパン	豚もも肉 絹ごし豆腐 卵 調理用牛乳 チーズ 牛乳	蒸し中華めん なたね油 でんぷん ごま油 米粉 さとう バター さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ キャベツ にら とうがん こまつな	590 kcal 25.3 g 18.1 g 2.6 g	
19水	日本の郷土料理～佐賀県～ ごはん ぎょうつげ もやしとコーンのお浸し だぶ	まいわしすり身 鶏肉ひき肉 かつお削り節 鶏こま肉 蒸しかまぼこ 牛乳	米 なたね油 でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう つきこんにゃく 塩	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし スイートコーン缶 ほうれんそう ごぼう 干しいたけ	630 kcal 27.8 g 19.7 g 1.9 g	
20木	【カミカミ給食】 中華風五目炊き込みごはん 小魚の香味揚げ ひじきとキャベツのがら炒め 青菜とクリームコソの卵スープ	豚肩肉 キビナゴ あおのり 干ひじき ベーコン 卵 牛乳	米 なたね油 ごま油 さとう 小麦粉 でんぷん	にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 こまつな ピーマン キャベツ にんにく チンゲンサイ もやし クリームコーン缶 しょうが	585 kcal 25.8 g 19.3 g 2.2 g	
21金	チリピーンズサンド ポテトカルボナーラ 根菜オニオンスープ	豚ひき肉 大豆 シュレッドチーズ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム パルメザンチーズ 牛乳	食パン なたね油 小麦粉 ジャがいも バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト水煮缶 かぶ(葉付き) ごぼう かき	585 kcal 24.7 g 24.0 g 1.7 g	
24月	【世界の味めぐり～ポルトガル～】 ジャムサンド パスティス・デ・バカリヤウ ヴィネグレットサラダ ソバ・デ・レグメス	まだら 調理用牛乳 鶏胸肉 牛乳	食パン マーメレードジャム ジャがいも でんぷん なたね油 オリーブ油 さとう 押麦(大麦)	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン缶 ほうれんそう 江戸菜 にんじん	585 kcal 24.5 g 18.6 g 1.6 g	
25火	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 青のりチーズポテト だいこんの味噌汁 みかん	豚ひき肉 豆腐 あおのり チーズ 油揚げ 米みそ 牛乳	米 なたね油 パン粉 さとう でんぷん ジャがいも いりごま	たまねぎ にんじん ★だいこん(葉付き) みかん	671 kcal 27.1 g 20.3 g 2.2 g	
26水	チャブチェ耳 冬瓜のえびあんかけ わかめと卵のスープ	豚もも肉 むきえび わかめ 豆腐 卵 牛乳	米 春雨 なたね油 ごま油 さとう いりごま でんぷん	にんじん たまねぎ 赤ピーマン 干し椎茸 たけのこ水煮 こまつな にんにく とうがん しょうが 長ねぎ	590 kcal 25.2 g 15.5 g 2.1 g	
27木	【季節のこんだて】 ごはん さんまの筒煮 野菜のごま和え さといも 里芋とごぼうのみそ汁	さんま 油揚げ 米みそ 牛乳	米 さとう いりごま ★さといも	しょうが ほうれんそう 赤ピーマン もやし キャベツ ごぼう にんじん 万能ねぎ	623 kcal 25.0 g 24.2 g 2.2 g	
28金	たっぷりきのこのカレーライス じゃこと野菜のサラダ りんご	豚もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ジャがいも なたね油 バター 小麦粉 サラダ油 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん ふなしめじ エリンギ マッシュルーム(水煮) えのきたけ セロリー しょうが にんにく チャツネ こまつな キャベツ りんご	648 kcal 21.8 g 17.8 g 1.9 g	
31月	スパゲティツナトマトソース オニオンドレッシングサラダ かぼちゃのチーズケーキ	まぐろ油漬缶 クリームチーズ 生クリーム 卵 牛乳	ロングスパゲティ サラダ油 オリーブ油 なたね油 ごま油 さとう 小麦粉 粉糖	たまねぎ にんにく とうがらし トマト水煮缶 キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ レモン	637 kcal 24.5 g 25.3 g 2.3 g	

旬の果物を味わいましょう！

秋に美味しい果物..... 阪本小の給食にも登場します！

秋に美味しい果物..... 阪本小の給食にも登場します！

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
10月分平均	620	16.2	29.9	2.2	345	94	2.4	249	0.43	0.56	41	6.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

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。