

日	献立名	おもな使用食品の備き			★東京都産	17材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	野菜を食べよう！ ベジチャレンジ
		体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる			
4月	スープカレーライス じゃがいもとかぼちゃの素揚げきのこのソースのサラダ	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	米 なたね油 でんぷん じゃがいも ごま油 さとう	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ 江戸菜 スイートコーン缶 えのきたけ ぶなしめじ	599 kcal 22.2 g 15.7 g 1.8 g	1食の野菜量126g	
5火	ごはん ナンブラー春巻き キャベツの塩だれ クリームコーン中華スープ	豚ひき肉 卵 牛乳	米 春巻きの皮 なたね油 春雨 三温糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 いりごま	たけのこ水煮缶 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん クリームコーン缶	618 kcal 19.7 g 20.1 g 2.0 g	123g	
6水	ごはん 肉豆腐 はりはりゆで野菜 早生みかん	豚もも肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 つきこんやく なたね油 さとう 緑豆はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ 切干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり みかん	587 kcal 24.3 g 15.9 g 1.8 g	133g	
7木	串巻の頭とじ料理 野菜のおかか和え じゃがいものごまみそ汁	卵 かつお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 車ふ さとう じゃがいも いりごま ねりごま	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ こまつな にんじん 長ねぎ	599 kcal 24.1 g 17.1 g 2.2 g	115g	
8金	世界の料理：イギリス ラグビー発祥の地！ コッパバン フィッシュアンドチップス スコッチブロス チョコチップスコーン	めだい ベーコン 調理用牛乳 牛乳	コッパバン 小麦粉 なたね油 じゃがいも 押麦(大麦) 強力粉 さとう バター サラダ油 チョコチップ	レモン果汁 たまねぎ セロリー にんじん キャベツ こまつな	657 kcal 24.3 g 28.7 g 2.4 g	60g	
11月	ごはん あじのなめろう焼き 野菜の煮浸し かきたま汁 早生みかん	まあじ 米みそ 油揚げ 豆腐 卵 牛乳	米 さとう ごま油 でんぷん	しょうが 万能ねぎ にんじん はくさい 赤ピーマン 江戸菜 長ねぎ みかん	583 kcal 28.3 g 16.3 g 1.9 g	68g	
12火	ココア揚げパン ホトフ ツナとマカロニのサラダ	鶏もも肉 ウィンナー まぐろ缶詰 牛乳	ミルクパン なたね油 さとう じゃがいも マカロニ	★たまねぎ にんじん はくさい セロリー キャベツ きゅうり スイートコーン缶	585 kcal 21.6 g 26.2 g 2.6 g	123g	
13水	カミカミメニューの白 揚げじゃこごはん ぎせい豆腐 野菜のごま醤油和え かぼちゃのみそ汁	ちりめんじゃこ 豆腐 鶏ひき肉 卵 米みそ 牛乳	米 さとう ごま油 なたね油 いりごま	にんじん 干しいたけ にら はくさい こまつな にんにく かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ	593 kcal 25.0 g 20.0 g 2.2 g	96g	
14木	ごはん いわしの梅フライ 大根サラダ 麩とえのきのみそ汁	まいわし かつお削り節 カットわかめ 米みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 なたね油 さとう いりごま 麩	梅干し だいこん キャベツ にんじん スイートコーン缶 こまつな えのきたけ	586 kcal 23.5 g 17.6 g 2.6 g	63g	
15金	なすとトマトのスパゲティ わかめとキャベツのサラダ ラッキーセブンゼリー	豚ひき肉 大豆 カットわかめ アガー 牛乳	ロングスパゲティ なたね油 さとう サイダー	なす にんにく たまねぎ トマト水煮缶 とうがらし パセリ キャベツ にんじん スイートコーン缶 オレンジジュース ぶどうジュース	606 kcal 22.3 g 20.8 g 1.8 g	153g	
19火	ピラフのホワイトソースがけ なし	ベーコン 鶏胸肉 調理用牛乳 むきえび 牛乳	米 バター なたね油 サラダ油 小麦粉 さつまいも さとう いりごま	にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ キャベツ 江戸菜 にんじん なし	601 kcal 21.3 g 18.7 g 1.3 g	75g	
20水	行事食：お彼岸 焼きうどん 秋のけんちん汁	豚もも肉 焼きちくわ かつお削り節 鶏胸肉 豆腐 牛乳	冷凍うどん なたね油 さとう でんぷん さつまいも つきこんやく ごま油 もち米 いりごま	長ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ こまつな だいこん ごぼう	588 kcal 25.8 g 16.7 g 1.8 g	88g	
21木	ごはん さばの味噌煮 野菜のごまだれ 冬瓜のすまし汁	さば 米みそ 牛乳	米 さとう いりごま	しょうが きゅうり もやし にんじん とうがん 長ねぎ	602 kcal 22.7 g 23.3 g 2.4 g	84g	
22金	ごはん ヤムニョムチキン 小松菜とひじきのナムル 白菜とニラのスープ	鶏もも肉 干ひじき ベーコン 豆腐 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 なたね油 さとう いりごま ごま油 三温糖	にんにく もやし こまつな にんじん にら はくさい ぶなしめじ	592 kcal 22.0 g 21.7 g 1.8 g	88g	
25月	日本の郷土料理：青森県 みそカレー牛乳ラーメン なべっこだんご	豚もも肉 調理用牛乳 米みそ 油揚げ 豆腐 あずき 牛乳	冷凍ラーメン なたね油 ごま油 さとう 米粉	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし たけのこ水煮缶 こまつな スイートコーン缶 だいこん にんじん ごぼう	611 kcal 28.2 g 15.1 g 2.8 g	112g	
26火	季節のこんだて 秋刀魚ごはん キャベツとちくわのごま炒め	さんま 焼き竹輪 豚もも肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 三温糖 いりごま ごま油 じゃがいも つきこんやく	しょうが 万能ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ だいこん ごぼう にんじん	605 kcal 24.0 g 20.8 g 2.3 g	101g	
27水	ごはん 生揚げの麻婆煮 白菜と青菜のスープ	生揚げ 豚ひき肉 大豆 米みそ ベーコン 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮缶 にら にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ スイートコーン缶	622 kcal 26.4 g 22.5 g 2.2 g	99g	
28木	ハニーチーストースト ハンガリアンシチュー まめまめサラダ	シュレッドチーズ 豚もも肉 大豆 牛乳	胚芽食パン はちみつ なたね油 じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉 でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ にんじん きゅうり	593 kcal 25.8 g 24.0 g 2.4 g	93g	
29金	行事食：十五夜 望月餅 羊羹 きのこのソースのサラダ	ベーコン きす かつお削り節 油揚げ 米みそ 絹こし豆腐 牛乳	米 もち米 さといも 小麦粉 なたね油 さとう 白玉粉 上新粉 でんぷん	もやし スイートコーン缶 こまつな だいこん 冷凍うろこしかぼちゃ	582 kcal 21.5 g 15.8 g 2.5 g	95g	

9月は、ベジチャレンジ!
～野菜の食感や味を楽しもう!～

小学生の1日の野菜摂取目標量は300g
60g を5皿が1日分の目安です。
(大人は1日350g、70gを5皿が目安です。)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	食物繊維 (g)
9月分平均	600	15.9	29.7	2.1	340	89	2.2	219	0.37	0.52	28	5.3
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

中央区では、9月を「食べよう野菜350運動強化月間」とし、健康の維持・増進のために、野菜を食べることを推進しています。野菜には、それぞれに味や食感などの特徴があり、調理方法によって食材に変化をつけることもできます。野菜の味を楽しみながら、残さず食べるチャレンジをしましょう!

★9月4日(月)から、2学期の給食が始まります。ランチョンマットと清潔なハンカチを、毎日必ず持ってきてください。給食当番さんは、マスクも忘れずに準備してください。