

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5年10月 献立表

教室掲示用

中央区立阪本小学校

日	104g 献立名	おもな使用食品の備き			★東京都産	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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		
2月	ごはん 和風ハンバーグ じゃがいもの香味和え はくさい あおな 白菜と青菜のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 干ひじき あおのり 油揚げ 米みそ 牛乳	米 なたね油 パン粉 さとう じゃがいも いりごま	たまねぎ にんじん こまつな はくさい	603 kcal 25.3 g 18.5 g 1.9 g	
3火	ごはん さばのみりん焼き 野菜の味噌ドレ和え ちんげんたい たまご 青梗菜と玉ねぎのみそ汁	さば 米みそ 油揚げ 米みそ 牛乳	米 いりごま さとう ごま油	キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ	595 kcal 23.5 g 24.3 g 1.7 g	
4水	カミカミメニューの日 ごはん いかのごま揚げ もやしとくわがめの和え物 にらたまスープ	いか くわがめ 豆腐 卵 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう 水あめ いりごま ごま油	しょうが もやし きゅうり にんじん 長ねぎ にら	585 kcal 25.2 g 16.7 g 2.4 g	
5木	もちもち米粉パン チキンときのこクリーム煮 ペンネソテー 野菜スープ	鶏肉 生クリーム ワインナー 牛乳	米粉ミックス粉パン なたね油 サラダ油 バター 小麦粉 マカロニ	たまねぎ ふなしめじ えのきたけ パセリ にんにく セロリ にんじん スイートコーン缶 キャベツ	585 kcal 29.4 g 25.0 g 2.6 g	
6金	カレーうどん わかめと野菜のサラダ 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ	鶏むね肉 油揚げ カットわかめ 大豆 牛乳	冷凍うどん なたね油 バター サラダ油 小麦粉 ごま油 さとう じゃがいも でんぷん いりごま	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいだけ キャベツ だいこん ★こまつな	586 kcal 25.1 g 20.1 g 2.3 g	
10火	食べよう野菜350メニューの日 ごはん 野菜2皿分のスタミナ炒め 雲南豆腐スープ グレープフルーツゼリー	鶏肉 米みそ 豆腐 アガー 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油 三温糖 いりごま ねりごま でんぷん	たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん だけのご水煮 しょうが にんにく えのきたけ チンゲンサイ グレープフルーツジュース	583 kcal 22.3 g 15.6 g 2.0 g	
11水	食パン フィッシュフライ キャベツのソテー 白菜とコーンのクリームスープ	たら ベーコン 調理用牛乳 牛乳	食パン 小麦粉 パン粉 なたね油 バター	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい クリームコーン缶 スイートコーン缶	586 kcal 27.8 g 23.3 g 2.5 g	
12木	給食試食会 （1年生事前申込者対象） 吹き寄せごはん 豚ひき肉とじゃがいもの卵焼き 野菜のごまだれ とりしょうがの野菜スープ	油揚げ 豚ひき肉 卵 鶏むね肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨 ごま油 さとう いりごま	ふなしめじ にんじん だいこん葉 長ねぎ 干しいだけ しょうが こまつな キャベツ もやし にんにく ごぼう とうがん	586 kcal 26.0 g 19.2 g 2.0 g	
13金	給食試食会 （2・3・4年生事前申込者対象） ポークカレーライス きのことソースサラダ	豚もも肉 牛乳	米 じゃがいも なたね油 サラダ油 バター 小麦粉 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく フルーツチャツネ キャベツ スイートコーン缶 きゅうり だいこん かき	633 kcal 19.2 g 18.5 g 1.8 g	
16月	二色そぼろ丼 野菜のゆかり和え かぶのみそ汁	鶏ひき肉 卵 油揚げ 米みそ 牛乳	米 なたね油 さとう	たまねぎ にんじん 干しいだけ キャベツ だいこん にんじん ゆかり ★かぶ	585 kcal 23.8 g 18.8 g 2.5 g	
17火	セサミトースト ミートボールシチュー バジルドレッシングサラダ	豚ひき肉 豆腐 生クリーム 牛乳	食パン バター はちみつ さとう いりごま でんぷん じゃがいも なたね油 オリーブ油 サラダ油	たまねぎ にんじん トマト水煮缶 キャベツ きゅうり もやし にんにく バジル	586 kcal 23.9 g 26.1 g 2.0 g	
18水	季節のこんだて さつまいもごはん 秋鮭の塩焼き 揚げ大豆と野菜の磯香和え 冬瓜のみそ汁	鮭 大豆 焼きのり 油揚げ 豆腐 米みそ 牛乳	米 さつまいも いりごま でんぷん なたね油 さとう	★キャベツ もやし ★こまつな ★とうがん 長ねぎ	585 kcal 29.0 g 16.6 g 2.1 g	
19木	日本の郷土料理こんだて：高知県 こうじ飯 かつおの甘酢風味 野菜の土佐醤油和え しょうがのみそ汁 手作り手けんぴ	ちりめんじゃこ 焼きのり かつお 米みそ 牛乳	米 さとう でんぷん なたね油 いりごま さつまいも	たくあん干し大根漬 しょうが はくさい もやし ★だいこん にんじん 長ねぎ	628 kcal 25.9 g 15.6 g 2.3 g	
20金	ツナカレーピラフ さっぱり大根サラダ 豆乳スープ	ベーコン まぐろ缶詰 大豆 豆乳 牛乳	米 バター なたね油 三温糖 サラダ油	にんじん 赤ビーマン しょうが きゅうり だいこん もやし レモン たまねぎ にんじん キャベツ	586 kcal 21.4 g 20.4 g 2.2 g	
23月	4年生 榎原小との交流 榎原村舞草ごはん わかさぎの磯辺揚げ 野菜のからし醤油和え もやしとにらのみそ汁 抹茶ミルク蒸しパン	油揚げ わかさぎ あおのり 米みそ 調理用牛乳 牛乳	米 小麦粉 なたね油 さとう	★まいだけ にんじん はくさい 江戸菜 もやし にら	583 kcal 22.2 g 13.5 g 2.3 g	
24火	たまごサンド チリコンカン コールスローサラダ	卵 豚ひき肉 大豆 ひよこめ パルメザンチーズ 牛乳	コッパパン マヨネーズ さとう なたね油 じゃがいも	たまねぎ パセリ にんにく にんじん 赤ビーマン ビーマン キャベツ こまつな スイートコーン缶	593 kcal 25.1 g 28.3 g 2.5 g	
25水	ごはん 麻婆豆腐 白菜と江戸菜のスープ	豆腐 豚ひき肉 米みそ 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいだけ にんにく しょうが はくさい 江戸菜 スイートコーン缶	596 kcal 26.0 g 19.7 g 2.6 g	
26木	炒めそば五目あんかけ 大根の華風甘酢 さつまいものごま団子	豚もも肉 調理用牛乳 牛乳	なたね油 蒸し中華めん さとう でんぷん ごま油 さつまいも 白玉粉 いりごま	たまねぎ にんじん 干しいだけ はくさい もやし チンゲンサイ ★だいこん ★だいたいん葉 きゅうり しょうが	589 kcal 22.9 g 16.8 g 2.3 g	
27金	行事食：十三夜 栗ごはん 白身魚のあずま煮 即席漬 貝汁	ホキ 大豆 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 いりごま じゃがいも	きゅうり キャベツ しょうが にんじん ごぼう だいこん ふなしめじ 長ねぎ	607 kcal 27.3 g 17.7 g 2.4 g	
30月	ごはん 魚ろっけ キャベツとわかめのおかか和え 大根のみそ汁	あじすり身 カットわかめ かつお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 さとう なたね油 小麦粉 パン粉 ごま油 いりごま	たまねぎ にんじん キャベツ ★だいこん ★だいたいん葉 長ねぎ	596 kcal 24.7 g 18.0 g 2.4 g	
31火	鶏ひき肉とキャベツのペロンチーノ かぼちゃのポタージー パンブラック	鶏ひき肉 パルメザンチーズ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 卵 牛乳	ロングスバグティ なたね油 オリーブ油 バター 小麦粉 黒砂糖	たまねぎ ふなしめじ キャベツ にんにく パセリ 冷凍うらごしがぼちゃ レーズン	637 kcal 25.3 g 22.9 g 2.2 g	

【給食試食会実施のお知らせ】

10月12日(木)、13日(金)に給食試食会を実施します。例年1年生の保護者を対象として実施しておりましたが、今年度に限り、コロナ禍で中止になっていた2・3・4年生の保護者も対象とします。詳細は、既に配布しておりますお便りをご確認ください。

栄養価	たんぱく質		脂質		糖質		ビタミン			食物繊維		
	10月平均	10月平均	10月平均	10月平均	10月平均	10月平均	10月平均	10月平均	10月平均			
エネルギー(kcal)	596	16.7	29.9	2.2	343	91	2.2	217	0.35	0.52	31	5.3
たんぱく質(g)	650	113~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

※1：学校給食摂取基準(2016年版)内 ※2：学校給食摂取基準(2020年版)内で調整しています。