令和　３年　１０月　献立表

中央区立常盤小学校

日	献　立　名	飲み物	おもな使用食品の働き 体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4 月	焼きカレーパン　野菜６０ｇのサラダ 具だくさんスープ	牛乳	豚肉, 大豆, ベーコン, 鶏肉, 牛乳	丸パン, サラダ油, さとう, 小麦粉, パン粉, ごま, ごま油, マカロニ, じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ごぼう, スイートコーン, にんにく, セロリー, はくさい, さやいんげん	603	24.7
5 火	ごはん　煮魚　白菜のごま和え　みそ汁 柿	牛乳	しいら, 牛乳	米, 三温糖, ごま, さとう, じゃがいも	しょうが, はくさい, えどな, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, かき	589	26
6 水	黒砂糖食パン　ツナ入りオムレツ 野菜のソテー　にんじんポタージュ	牛乳	まぐろ油漬缶, 卵, ベーコン, 生クリーム, 牛乳	黒ざとう食パン, サラダ油, バター, 小麦粉	たまねぎ, ぶなしめじ, ピーマン, キャベツ, えどな, スイートコーン, にんじん, パセリ	629	27.8
7 木	シーフードピラフ さつまいものハニーサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳	いか, まぐろ油漬缶, むきえび, くるまえび, 牛乳	米, オリーブ油, サラダ油, さつまいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, だいこん	614	19
8 金	ごはん　生揚げと豚肉の味噌炒め　すまし汁 りんご	牛乳	生揚げ, 豚肉, わかめ, 牛乳	米, サラダ油, さとう, でんぷん, ごま油	しょうが, にんじん, キャベツ, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, にんにく, とうがらし, たまねぎ, えどな, りんご	639	25.8
11 月	【地産地消の日：かぼちゃ】 ごはん　ハンバーグオニオンソースがけ 野菜たっぷりサラダ　都産かぼちゃのみそ汁	牛乳	豚肉, 豆腐, 卵, 牛乳	米, サラダ油, パン粉, さとう	たまねぎ, キャベツ, にんじん, えどな, もやし, かぼちゃ	649	25.1
12 火	マーガリンパン　白身魚のオランダ揚げ ポテトのごまドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳	すけとうだら, ベーコン, 牛乳	マーガリンパン, 小麦粉, サラダ油, さとう, じゃがいも, ごま	にんじん, たまねぎ, パセリ, にんにく, スイートコーン, キャベツ	589	23.9
13 水	【世界の料理：タイ】 ガパオライス　春雨サラダ 豆腐とだいこんのスープ	牛乳	豚肉, 大豆, 卵, 豆腐, 牛乳	米, 米粒麦, サラダ油, さとう, ごま油, 春雨	にんにく, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん	658	25.8
14 木	さんまのひつまぶし風　お浸し　みそ汁 柿	牛乳	さんま, 卵, 焼きのり, 油揚げ, 牛乳	米, でんぷん, さとう, ごま, サラダ油	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, えどな, にんじん, だいこん, かき	659	22.8
15 金	ミルクパン　豆乳グラタン　もやしのスープ	牛乳	鶏肉, 豆乳, チーズ, ベーコン, 牛乳	ミルクパン, サラダ油, マカロニ, バター, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, もやし	593	26.7
18 月	あんかけ焼きそば　野菜チップス フルーツ寒天	牛乳	豚肉, うずら卵, 粉寒天, 牛乳	蒸し中華めん, ごま油, さとう, でんぷん, さつまいも, サラダ油	はくさい, 長ねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, れんこん, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	614	22.2
19 火	【郷土料理の日：北海道】 ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き　五目豆 すまし汁	牛乳	鮭, 大豆, さつま揚げ, 角切昆布, 牛乳	米, サラダ油, さとう, ふ	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン, こんにゃく, えどな, えのきたけ	601	29.9
20 水	ハヤシライス　コーンと野菜のサラダ オレンジゼリー	牛乳	豚肉, アガー, 牛乳	米, サラダ油, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく, マッシュルーム, キャベツ, スイートコーン, オレンジジュース	668	22.7
21 木	ごはん　麻婆豆腐　中華スープ	牛乳	豚肉, 大豆, 豆腐, 牛乳	米, サラダ油, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, もやし, にんじん, えどな	603	25.2
22 金	ペンネボロネーゼ　手作りフォカッチャ キャロットサラダ	牛乳	豚ひき肉, パルメザンチーズ, 牛乳	ペンネ, オリーブ油, 強力粉, さとう, サラダ油	たまねぎ, にんじん, セロリー, にんにく, トマト水煮缶, キャベツ, きゅうり, もやし	567	22.4
25 月	さつまいもごはん　肉豆腐　すまし汁 りんご	牛乳	豚肉, 豆腐, 牛乳	米, もち米, さつまいも, ごま, サラダ油, さとう, ふ	にんじん, たまねぎ, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, こんにゃく, えどな, りんご	647	26.3
26 火	セルフフィッシュフライドッグ 大豆とじゃこのサラダ パスタ入りトマトカレースープ	牛乳	あかうお, 大豆, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 牛乳	コッペパン, 小麦粉, パン粉, サラダ油, さとう, ごま油, マカロニ, じゃがいも	キャベツ, にんじん, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, トマト水煮缶	599	30.2
27 水	【地産地消の日：かぶ】 ごはん　ふりかけ　塩肉じゃが 都産かぶのみそ汁	牛乳	ちりめんじゃこ, かつお節, あおのり, 鶏肉, 油揚げ, 牛乳	米, ごま, さとう, じゃがいも, サラダ油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, さやいんげん, かぶ	627	21.9
28 木	ごはん　さばのコチュジャン焼き わかめと野菜のサラダ　春雨スープ	牛乳	さば, わかめ, 豆腐, 牛乳	米, さとう, サラダ油, ごま油, 春雨	しょうが, にんにく, キャベツ, えどな, 長ねぎ, にんじん	663	23.4
29 金	和風スパゲティ　わかめと白菜のサラダ かぼちゃのケーキ	牛乳	いか, 鶏肉, 焼きのり, わかめ, 生クリーム, 卵, 牛乳		にんにく, とうがらし, たまねぎ, にんじん, えどな, ぶなしめじ, はくさい, かぼちゃ	686	27.3

郷土料理の日（北海道）

「鮭のちゃんちゃん焼き」

秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理で、石狩地方の漁師町が発祥といわれています。お楽しみに！

児童１人１回あたりの平均摂取量

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ﾅﾄﾘｳﾑ (食塩相当量) (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食物繊維 (g)
１０月分平均	625	16	28.9	2.4	340	98	2.3	253	0.41	0.54	34	4.2
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

●旬の食べ物

柿（5，14日）　さつまいも（7,18，25日）

地球に優しい食生活を！

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」