

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1	金	【季節の献立】 ふきよせごはん(くり)、豚肉と野菜のうま煮 すまし汁、りんご、牛乳	米,もち米,むきぐり じゃがいも,さとう	豚肉,豆腐,牛乳	しめじ,にんじん,しょうが こんにゃく,ごぼう,だいこん 干し椎茸,さやいんげん こまつな,長ねぎ,りんご	590	24.1
5	火	パエリア(イカ),ポテト入り卵焼き 豆入り野菜スープ,柿,牛乳	米,油,バター じゃがいも	いか,鶏肉,ベーコン 調理用牛乳,たまご 手亡豆,牛乳	にんにく,たまねぎ,ピーマン マッシュルーム,にんじん キャベツ,こまつな,かき	642	30.2
6	水	ごはん,ツナそぼろ,魚のもみじ焼き(ホキ) お浸し,根菜すまし汁,牛乳	米,さとう,ごま マヨネーズ	まぐろ油漬,ホキ 生揚げ,牛乳	しょうが,にんじん,はくさい もやし,ごぼう,かぶ	598	27.0
7	木	インディアンパスタ,マセドアン風サラダ ココア蒸しパン,牛乳	スパゲティ,油,さとう 小麦粉	豚肉,豆乳,牛乳	たまねぎ,トマト水煮,キャベツ スイートコーン,にんじん きゅうり,レモン	592	23.6
8	金	【噛ミン30運動 れんこん】 きなこ揚げパン,秋の香りシチュー 五品目のサラダ,牛乳	コッペパン,油,さとう じゃがいも,バター 小麦粉,ごま,ごま油	きな粉(大豆),鶏肉 調理用牛乳,生クリーム わかめ,牛乳	かぼちゃ,たまねぎ,しめじ にんじん,ブロッコリー キャベツ,もやし,れんこん にんにく	588	23.8
10	日	【運動発表会】 チキンカレーライス,わかめとキャベツのサラダ サイダーゼリー,ジョア(ストロベリー)	米,じゃがいも,油 小麦粉,さとう,サイダー	鶏肉,わかめ,アガー ジョア(ストロベリー)	たまねぎ,にんじん,しょうが にんにく,りんご,キャベツ スイートコーン,パイナップル	597	15.0
12	火	ごはん,麻婆豆腐,春雨スープ,牛乳	米,油,さとう でんぷん,ごま油,春雨	豆腐,豚肉,大豆 ベーコン,牛乳	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	617	27.0
13	水	二色そぼろ丼,野菜とちくわのおかか炒め みそ汁,牛乳	米,油,さとう,ごま油	豚肉,たまご,ちくわ かつお削り節,油揚げ 牛乳	たまねぎ,にんじん,キャベツ だいこん	644	26.1
14	木	ハニートースト,ブラウンシチュー 大豆入り野菜サラダ,牛乳	食パン,バター,油 はちみつ,じゃがいも 小麦粉,さとう	豚肉,大豆,牛乳	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,トマト水煮 ブロッコリー,キャベツ	594	27.0
15	金	【日本の郷土料理・香川県】 しっぽくうどん,ししゃものいそべ揚げ 野菜のごまだれ,フルーツミックス,牛乳	うどん,油,さといも 小麦粉,さとう,ごま 白すりごま	豚肉,生揚げ,ししゃも あおのり,牛乳	だいこん,にんじん,長ねぎ こまつな,もやし,キャベツ パイナップル,みかん,黄桃	611	27.0
18	月	【地産地消・はくさい】 ごはん,イカのケチャップソース 小松菜とツナのサラダ,青菜ときのこのスープ,牛乳	米,でんぷん,油 さとう	いか,まぐろ油漬 ベーコン,豆腐,牛乳	しょうが,にんにく,こまつな にんじん,もやし,レモン スイートコーン,しめじ えのきたけ,★はくさい	594	27.5
19	火	鶏ごぼうピラフ,じゃがいもと野菜のサラダ 卵スープ,りんご,牛乳	米,油,バター じゃがいも,さとう	鶏肉,たまご,牛乳	ごぼう,にんじん,しょうが さやいんげん,キャベツ もやし,こまつな,長ねぎ りんご	606	19.9
20	水	ごはん,煮込みハンバーグ 野菜のソテー,オニオンスープ,牛乳	米,油,パン粉 さとう	豚肉,大豆,豆乳 ベーコン,牛乳	たまねぎ,にんじん,キャベツ ブロッコリー,スイートコーン	591	23.4
21	木	ひじきごはん,さばのカレー焼き,お浸し すまし汁,牛乳	米,油,さとう	干ひじき,油揚げ,さば 豆腐,牛乳	にんじん,キャベツ,こまつな しめじ	605	24.8
22	金	ツイストパン,マカロニグラタン,野菜サラダ 野菜スープ,牛乳	ツイストパン,油 マカロニ,小麦粉 バター,パン粉,さとう	鶏肉,ベーコン 調理用牛乳,生クリーム パルメザンチーズ,牛乳	たまねぎ,マッシュルーム キャベツ,きゅうり,にんじん かぶ	647	27.2
25	月	ごはん,魚のあずま煮(鮭),お浸し さつまいものみそ汁,牛乳	米,でんぷん,油 さとう,ごま さつまいも	鮭,牛乳	こまつな,もやし,にんじん はくさい	611	25.7
26	火	ハヤシライス,グリーンサラダ,みかん,牛乳	米,油,小麦粉,さとう	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,しめじ にんにく,しょうが,キャベツ こまつな,ブロッコリー,みかん	598	19.5
27	水	シナモントースト,鶏肉のトマト煮込み ペンネのソテー,野菜スープ,牛乳	食パン,バター,さとう 小麦粉,油,マカロニ じゃがいも	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,キャベツ マッシュルーム,パセリ ブロッコリー,スイートコーン	590	28.5
28	木	チャーハン(たまご),パンサンスー ワントンスープ,牛乳	米,ごま油,油,春雨 ワントンの皮	豚肉,たまご,ハム 鶏肉,牛乳	たまねぎ,長ねぎ,干しいたけ キャベツ,もやし,しょうが にんにく,はくさい,こまつな	593	24.0
29	金	【野菜350運動】 みそラーメン,揚げぎょうざ 野菜のしょうがじょうゆかけ,牛乳	蒸し中華めん,ごま ごま油,油,小麦粉 ぎょうざの皮	豚肉,牛乳	しょうが,にんにく,長ねぎ にんじん,たまねぎ,もやし にら,スイートコーン はくさい,こまつな	585	24.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
11月分平均	605	16.3	30.6	2.5	324	2.1	84	256	0.36	0.52	33	5.7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	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。



「噛ミン30(カミングサンマル)」

中央区では、11月を「噛ミン30」運動の強化月間としてしています。

噛ミン30とは、ひとくち30回以上ゆっくり噛んで食べることで、より健康な生活を目指すためのキャッチフレーズです。今月は「いい歯の日」である11月8日に区内の保育園・小学校・中学校で共通かみかみ食材である「れんこん」を使用した献立を提供します。

