



令和5年10月分 献立表



中央区立佃島小学校

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
		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		
2 月	カレーピラフ ポテトのフレンチサラダ トマトと卵のスープ 牛乳	鶏もも ベーコン 卵 牛乳	米 バター なたね油 じゃがいも さとう でんぷん	マッシュルーム たまねぎ にんじん スイートコーン缶 トマト	607	23.0
3 火	【季節の献立】 さつまいもごはん 和風ハンバーグ お浸し みそ汁 牛乳	豚ひき肉 豆腐 干ひじき 焼きのり 牛乳	米 もち米 さつまいも でんぷん なたね油 さとう	たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん キャベツ ほんしめじ えどな 長ねぎ	625	25.4
4 水	五目うどん 高野豆腐と大豆の甘辛揚げ みかん 牛乳	豚ももこま切肉 凍り豆腐 大豆 牛乳	うどん なたね油 じゃがいも でんぷん さとう しいりこま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい もやし みかん	592	22.8
5 木	きのこごはん 魚のねぎみそ焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ すまし汁 牛乳	鶏胸肉 油揚げ さば切身 わかめ 牛乳	米 なたね油 さとう じゃがいも	にんじん ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ しょうが えどな もやし にんじん	623	25.1
6 金	ごはん 麻婆豆腐 青菜ともやしのスープ 牛乳	豆腐 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが もやし えどな にんじん	610	27.0
10 火	ピザトースト チキンサラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	ベーコン チーズ 鶏肉ささ身 豆乳 牛乳	食パン なたね油 さとう じゃがいも でんぷん	にんにく たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん もやし クリームコーン スイートコーン缶	583	27.3
11 水	ごはん 魚のあずま煮 野菜の煮浸し みそ汁 牛乳	かじき 油揚げ わかめ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう しいりこま ごま油 じゃがいも	キャベツ えどな にんじん たまねぎ	595	24.7
12 木	ふりかけごはん 卵焼き 野菜のごま酢がけ すまし汁 柿 牛乳	ちりめんじゃこ 削り節 あおのり 干ひじき 卵 牛乳	米 しいりこま さとう なたね油	たまねぎ にんじん 干し椎茸 えどな もやし だいこん はくさい にんじん かき	603	23.6
13 金	ジャージャー麺 卵スープ りんご 牛乳	豚ひき肉 大豆 豆腐 卵 牛乳	蒸し中華めん なたね油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えどな りんご	619	30.2
16 月	【かみかみメニュー】 ごはん 魚のかみかみ揚げ お浸し すまし汁 みかん 牛乳	かつお 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう しいりこま パン粉 じゃがいも	しょうが もやし えどな にんじん キャベツ ぶなしめじ みかん	631	27.0
17 火	米粉ミックス粉パン 秋の香りシチュー カリカリポテトサラダ 牛乳	鶏もも 牛乳 生クリーム	米粉ミックス粉パン バター 米粉 じゃがいも さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ フロccoliリー キャベツ もやし	584	28.0
18 水	スパゲッティオレガノソース イタリアンドレッシングのサラダ スイートポテト 牛乳	豚もも 牛乳 生クリーム	スパゲティ なたね油 さとう さつまいも バター	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 もやし	639	27.2
19 木	【郷土料理：北海道】 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいもと人参の含め煮 すまし汁 柿 牛乳	鮭 豆腐 牛乳	米 なたね油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが えどな かき	584	27.7
20 金	チャーハン ジャンボしゅうまい きのこのスープ 牛乳	豚もも 卵 豚ひき肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 ごま油 なたね油 さとう でんぷん しゅうまいの皮	たまねぎ 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ しょうが ぶなしめじ えのきたけ えどな	588	26.5
23 月	ごはん きびなごのから揚げ きんぴらごぼう 豆乳みそ汁 牛乳	きびなご 油揚げ 豆乳 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう しいりこま さつまいも	しょうが ごぼう にんじん つきこんやく はくさい 万能ねぎ	604	24.0
24 火	【地産地消：キャベツ】 きな粉揚げパン 八王子産キャベツのポトフ 大豆とツナのサラダ フルーツポンチ 牛乳	きな粉 豚もも 大豆 まぐろ油漬缶 牛乳	コッペパン なたね油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが もやし えどな パイン缶 みかん缶 黄桃缶	581	24.3
25 水	ごはん チャプチェ トック入りスープ 牛乳	豚もも 牛乳	米 春雨 ごま油 さとう しいりこま トック	しょうが にんじん たまねぎ 干し椎茸 えどな にんにく だいこん 長ねぎ	615	24.3
26 木	ハヤシライス 切干大根のラペ 柿 牛乳	豚もも 牛乳	米 なたね油 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく 切干しいりこま にんじん かき	645	21.6
27 金	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご 牛乳	鶏もも 干ひじき 油揚げ 豆腐 牛乳	米 さとう なたね油 じゃがいも	にんじん えどな りんご	618	24.9
30 月	【食べよう野菜350】 野菜120gの中華丼 白菜のスープ 黒砂糖米粉蒸しパン 牛乳	豚もも 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう 米粉 黒砂糖	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん 干し椎茸 にんにく はくさい えどな 長ねぎ	641	21.2
31 火	パンズパン カボチャ入りコロケ ゆで野菜 ABCパスタスープ 牛乳	豚ひき肉 豚もも 牛乳	パンズパン じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉 マカロニ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん にんじん	618	23.7

※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（小学校）

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
10月分平均	610	16.5	29.4	2.3	329	88	2.4	252	0.42	0.54	34	6.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	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。

