

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 土	【学習発表会体育の部】 チキンカレーライス、大豆入りサラダ、 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、大豆、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 パイン、黄桃	622	17.1
5 水	五目うま煮丼、だいこんのそぼろあん、みそ汁、牛乳	米、油、さとう、でんぶん ごま油、じゃがいも	豚肉、鶏肉、わかめ 牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん チンゲンサイ、にんにく、長ねぎ しょうが、だいこん、さやいんげん	581	21.7
6 木	【季節の献立】 ふきよせごはん(栗)、豚肉と野菜のうま煮、すまし汁 柿、牛乳	米、もち米、むきぐり じゃがいも、さとう	豚肉、豆腐、わかめ 牛乳	しめじ、にんじん、しょうが、ごぼう こんにやく、だいこん、長ねぎ 干し椎茸、さやいんげん、かき	588	24.3
7 金	【噛ミング30運動】 揚げパン(ココア)、クリームシチュー じゃこ入り青菜ともやしのサラダ、牛乳 	コッペパン、油、さとう マカロニ、油、じゃがいも、バター 小麦粉	鶏肉、調理用牛乳 チーズ、牛乳	かぶ、たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、もやし	606	23.2
10 月	カレーうどん、いかの天ぷら、お浸し、みかん、牛乳	冷凍うどん、油 でんぶん、小麦粉、さとう	豚肉、油揚げ、いか 牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん 長ねぎ、こまつな、はくさい もやし、みかん	616	28.5
11 火	ハニートースト、ミネストラスープ、シーザーサラダ りんご、牛乳	食パン、バター、はちみつ マカロニ、油、じゃがいも さとう、マヨネーズ	豚肉、ベーコン、チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、トマト水煮、さやいんげん キャベツ、にんじん、きゅうり レモン、りんご	572	23.0
12 水	ごはん、豚肉と高野豆腐の甘酢あん、豆と野菜のスープ 牛乳	米、でんぶん、じゃがいも、 油、さとう	凍り豆腐、豚肉 手亡豆、牛乳	しょうが、たまねぎ、干しいたけ にんじん、ピーマン、かぶ	614	25.5
13 木	スパゲティミートソース(大豆入り) オニオンドレッシングサラダ、スイートポテト（たまご） 牛乳	スパゲティ、油、小麦粉 ごま油、さとう さつまいも、バター	豚肉、大豆、チーズ 調理用牛乳、生クリーム たまご、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく トマト水煮、キャベツ ブロッコリー	634	24.2
14 金	ごはん、魚のみそ焼き（さば） キャベツと油揚げの和風サラダ、すまし汁、牛乳	米、さとう、油、ごま	さば、油揚げ、豆腐 わかめ、牛乳	しょうが、キャベツ、こまつな にんじん、長ねぎ	631	25.1
17 月	焼き肉チャーハン（たまご）、ナムル わかめスープ、牛乳	米、油、ごま油、さとう ごま	豚肉、たまご、わかめ 豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、にら、もやし、こまつな えのきたけ、長ねぎ	594	24.0
18 火	【地産地消・こまつな】 ごはん、回鍋肉、春雨スープ、牛乳 	米、油、さとう ごま油、春雨	豚肉、鶏肉、豆腐、牛乳	しょうが、キャベツ、ピーマン にんじん、たけのこ水煮、長ねぎ にんにく、もやし、こまつな 干しいたけ	585	29.7
19 水	【日本の郷土料理・山梨県】 二色そぼろ丼（たまご）、ほうとう汁、柿、牛乳	米、油、さとう、めん(平)	豚肉、たまご、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ごぼう、だいこん、長ねぎ 干しいたけ、かき	658	26.2
20 木	マーガリンパン、クリスピーフィッシュ（ホキ） ブロッコリーとコーンのサラダ、野菜スープ、りんご、牛乳	マーガリンパン、小麦粉 コーンフレーク、油 じゃがいも、さとう	ホキ、豚肉、牛乳	にんにく、ブロッコリー、にんじん キャベツ、スイートコーン こまつな、たまねぎ、りんご	566	25.7
21 金	ごはん、ふりかけ、生揚げと大根の煮物、みそ汁、牛乳	米、ごま、さとう、油 でんぶん、さといも	ちりめんじゃこ、豚肉 かつお削り節、あおのり 生揚げ、牛乳	にんにく、しょうが、だいこん にんじん、チンゲンサイ こまつな	602	25.2
25 火	八宝あんかけそば（いか）、青のりビーンズポテト 中華スープ、牛乳	蒸し中華めん、油 さとう、でんぶん じゃがいも、ごま油	豚肉、いか、大豆 あおのり、鶏肉、牛乳	はくさい、しょうが、干しいたけ もやし、にんじん、たけのこ水煮 チンゲンサイ、かぶ	587	31.3
26 水	ごはん、わかさぎの唐揚げ、野菜のポン酢あえ 豚汁、牛乳	米、でんぶん、油、さとう じゃがいも	わかさぎ、豚肉 豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ にんじん、もやし、ゆず、たまねぎ だいこん、ごぼう、つきこんにやく	586	24.6
27 木	チキンライス、卵焼き（ひじき）、白菜スープ、牛乳	米、油、さとう	鶏肉、干ひじき、たまご ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、にんじん、 干しいたけ、はくさい、えのきたけ	581	26.7
28 金	【野菜350運動】 ハヤシライス、野菜とツナのサラダ、りんご、牛乳 	米、油、小麦粉、中ざらめ	豚肉、まぐろ油漬、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 もやし、スイートコーン、レモン りんご	596	20.6

※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 (食塩相当量) (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	601	16.5	29.2	2.3	332	2.1	86	275	0.42	0.51	34	6.5
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。

「噛ミング30(カミングサンマル)」 ～ひとくち30回、よく噛んで味わって食べよう～

厚生労働省では、より健康な生活を目指すという観点からひとくち30回以上噛むことを目標とする「噛むミング30」を提唱しています。中央区では11月を噛ミング30運動の強化月間としています。今月は11月7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「ちりめんじゃこ」を使用した献立を提供します。

