

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		
4火	チキンカレーライス わかめとキャベツのサラダ クリスタルゼリー 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ 黄桃缶 スイートコーン缶 バイン缶	656	18.6
5水	ハニートースト ポークビーンズ じゃがいもと野菜のサラダ 牛乳	食パン バター 砂糖 はちみつ じゃがいも 油	豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ こまつな	639	26.1
6木	チリビーンズライス ひじきとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖	大豆 豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトジュース きゃべつ スイートコーン缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	611	22.7
7金	噛みんぐ30【じゃこ】 ごはん 鮭のみそチーズ焼き 大豆とじゃこのサラダ すまし汁 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも	鮭 味噌 チーズ 大豆 ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳	きゃべつ きゅうり 長ねぎ にんじん しょうが こまつな えのき	591	30
10月	肉うどん さつまいもの天ぷら 小松菜とツナのサラダ フルーツミックス 牛乳	うどん 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	豚肉 ツナ缶 牛乳	長ねぎ にんじん こまつな もやし スイートコーン缶 レモン汁 バイン缶 りんご缶 黄桃缶	595	26.3
11火	ごはん のりの佃煮 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁 みかん 牛乳	米 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも	高野豆腐 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン もやし こまつな みかん	612	22.6
12水	【食べよう野菜 350メニューの日】 食パン ボークシチュー 野菜60gのオニオンサラダ オレンジゼリー 牛乳	食パン 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ スイートコーン缶 キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	586	24
13木	ごはん タラのチリソースがけ キャベツともやしのサラダ 卵スープ 牛乳	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	タラ 豆腐 卵 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ きゃべつ もやし にんじん こまつな	588	26.9
14金	キムチチャーハン ジャンボしゅうまい 豆腐とわかめスープ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぶん しゅうまいの皮	豚肉 卵 豚ひき肉 豆腐 牛乳	にんじん こまつな キムチ スイートコーン缶 きゃべつ たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ しょうが	598	28.0
17月	ごはん さばの味噌煮 野菜のレモンサラダ かきたま汁 牛乳	米 砂糖 でんぶん	さば 味噌 豆腐 卵 牛乳	しょうが きゃべつ もやし にんじん レモン汁 たまねぎ	635	26.6
18火	なすとトマトのスパゲティ 野菜スープ 豆腐まんじゅう 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	豚ひき肉 チーズ ベーコン 豆腐 つぶあん 牛乳	なす ぶなしめじ にんにく たまねぎ トマト缶 バセリ にんじん もやし	615	25.9
19水	食育の日 日本の郷土料理【北海道】 五目おこわ 野菜のしょうがじょうゆがけ 石狩汁 豆乳きなこゼリー 牛乳	米 もち米 こんにゃく 油 じゃがいも バター 砂糖 黒砂糖	鶏肉 竹輪 油揚げ 鮭 味噌 きなこ 豆乳 卵 牛乳	ごぼう きゃべつ もやし にんじん しょうが だいこん えのき 長ねぎ	588	25.5
20木	菜飯 ししゃもの天ぷら コンビネーションサラダ 味噌汁 牛乳	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	ちりめんじゃこ ししゃも まぐろ油漬 油揚げ 味噌 牛乳	こまつな きゃべつ もやし スイートコーン缶 にんじん たまねぎ	590	24.3
21金	揚げパン(ココア) ボトフ 野菜のごまだれ みかん 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも ごま	鶏肉 ウインナー 牛乳	たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな みかん	599	22.3
25火	かみかみメニュー ごはん 豆腐ハンバーグ ゴボウとれんこんのマヨネーズサラダ 味噌汁 牛乳	米 油 パン粉 卵不使用マヨネーズ	豚ひき肉 豆腐 卵 味噌 牛乳	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん れんこん だいこん	654	25.5
26水	地産地消【こまつな】 五目かきあげ丼 味噌汁 柿 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖	いか 卵 厚揚げ 味噌 牛乳	ごぼう たまねぎ もやし 干しいたけ さやいんげん こまつな 柿	643	22.6
27木	季節のメニュー やきそば けんちん汁 大学いも 牛乳	中華麺 油 じゃがいも さつまいも こんにゃく ざらめ ごま	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	587	25.4
28金	ピビンパ にらたまスープ りんご 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぶん	豚ひき肉 大豆 卵 牛乳	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのき にら りんご	602	24.2

※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 *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム *2 (mg)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
11月分平均	611	16.3	29.1	2.1	335	90	2.4	241	0.38	0.51	33	6.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	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歳未満児、*2：学校給食摂取基準の10歳未満児で調査しています。

〔中央小学校給食レシピ〕

献立名／食品名	使用量 (大人5人分)	切り方	作り方
【青のりビーンズポテト】			
大豆水煮	150.00g		①大豆はザルに出し、軽く水で洗い流し
片栗粉	20.00g		キッチンペーパーで水気を取り除く。
じゃがいも	300.00g	1cm角	②①に片栗粉をまぶして揚げる。
揚げ油	適量		③じゃがいもは素揚げする。
塩	0.50g	少々	④塩、青のりを振る。
青のり	0.80g		

ぜひご家庭でも美味しく食べてください☆

