

お知らせ:以下の日は給食はありません
4日は創立記念日のため
11.12日は期末考査のため

令和7年 11月 献立表



中央区立晴海中学校

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
			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	
5水	創立記念日(11/4)おめでとう献立 赤飯 鶏肉のから揚げ 野菜のポン酢サラダ お祝い汁 花みかん 牛乳		米 もち米 黒ごま かたくり粉 油 さとう じゃがいも ごま油	あずき水煮缶 鶏肉 かまぼこ 木綿豆腐 削り節 牛乳	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 人参 ゆず 玉葱 しめじ 大根 ごぼう みかん こんにゃく 長ねぎ	804 29.8
6木	無塩丸パン さごしのバーベキューソース レモンサラダ 豆乳クリームスープ スイートポテト 牛乳		無塩丸パン かたくり粉 油 さとう マカロニ さつまいも バター	さごし わかめ ベーコン 豆乳 生クリーム 牛乳	玉葱 すりおろしりんご にんにく しょうが キャベツ 小松菜 レモン 白菜 ぶなしめじ コーン缶	799 25.2
7金	いい歯の日献立 ジャコ れんこんとイカのカミカミカレー ジャコサラダ りんご 牛乳		米 じゃがいも 油 白ごま さとう ごま油	豚肉 いか レンズ豆 ちりめんじゃこ 牛乳	玉葱 人参 れんこん しょうが にんにく トマト缶 小松菜 キャベツ りんご	815 28.7
12水	和風スパゲティ ポテトと野菜のフレンチサラダ 白玉フルーツポンチ 牛乳		ロングスパゲティ 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう 冷凍白玉だんご	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく とうがらし 玉葱 キャベツ 小松菜 しめじ 人参 冷凍枝豆 パイン缶 りんご缶 黄桃缶	775 30.9
13木	麦ごはん ししゃものパリパリ揚げ ひじきの煮物 かきたま汁 牛乳		米 米粒麦 かたくり粉 春巻きの皮 小麦粉 油 さとう	ししゃも 大豆 油揚げ 卵 牛乳	人参 こんにゃく えのきたけ 玉葱 小松菜	809 33.0
14金	バターライス ロモ・サルタード ツナ入り玉葱ドレッシングサラダ りんご 牛乳		米 油 バター じゃがいも ごま油 さとう	豚肉 まぐろ缶詰 牛乳	玉葱 ビーマン にんにく トマト缶 キャベツ もやし 人参 小松菜 りんご	795 28.5
18火	食べよう野菜350献立 ごはん ぎせい豆腐 野菜70gのグリーンサラダ じゃがいものみそ汁 柿 牛乳		米 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	押し豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 小松菜 きゅうり えのきたけ 柿	781 32.1
19水	郷土料理 千葉県 ごはん <u>さんが焼き</u> 和風サラダ コーンクリームスープ グリーンポンカン 牛乳		米 さとう かたくり粉 パン粉 油 小麦粉	あじ 鶏肉 牛乳	長ねぎ しょうが キャベツ 人参 小松菜 玉葱 ほうれん草 コーン缶 グリーンポンカン	806 34.9
20木	パーカーハウspan 減塩メンチカツ マスタードドレッシングサラダ 卵スープ りんご 牛乳		パーカーハウspan 小麦粉 パン粉 油 さとう かたくり粉 ごま油	豚肉 おから ひじき レンズ豆 木綿豆腐 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 にら りんご	775 32.8
21金	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 さつまいものみそ汁 もちもちドーナツきなこ味 牛乳		米 米粒麦 油 さとう さつまいも 白玉粉 小麦粉 グラニュー糖	豚肉 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 きなこ 牛乳	大根 人参 しょうが こんにゃく ほうれん草	851 31.0
25火	和食の日献立 ごはん ぶりの竜田揚げおろしソース 野菜のごまみそだれ 吉野汁 牛乳		米 かたくり粉 油 さとう 三温糖 白ごま 生ふ	ぶり 豚肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが 大根 小松菜 もやし 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜 長ねぎ	804 34.0
26水	ミルクパン ほうれん草のキッシュ 野菜とひよこ豆のスープ 柿 牛乳		ミルクパン じゃがいも 油 かたくり粉	ベーコン 牛乳 卵 シュレッドチーズ 鶏肉 ひよこ豆	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ 小松菜 柿	834 36.7
27木	ごはん さばの味噌煮 揚げじゃがサラダ 根菜汁 牛乳		米 さとう じゃがいも 油 里芋 ごま油 かたくり粉	さば 生揚げ 牛乳	しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ	828 28.4
28金	地産地消 江戸千住ねぎ 千住ねぎ塩豚丼 ミネストローネ みかん 牛乳		米 米粒麦 ごま油 マカロニ オリーブ油	豚肉 焼き竹輪 ベーコン 大豆 レンズ豆 牛乳	長ねぎ もやし にら 人参 にんにく レモン トマト缶 大根 玉葱 キャベツ みかん	755 31.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー #1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g) (食塩相当量)*1	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 #2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
11月分平均	802	16	29	2.5	387	112	3.6	377	0.52	0.66	46	7.7
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

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。

かみかみメニューの作り方を紹介する
動画を、10月31日(金)に公開します。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



よく噛んで食べるとこんないいことがあります



肥満の予防



むし歯の予防



味覚の発達



消化を助ける



食べ物による
窒息事故の予防



給食では引き続き、ゆっくりよく噛んで食べることを促す食材や調理法を用いた献立を定期的に提供していきます。

<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>