

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			1人1日のエネルギー 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	【食べよう野菜350の日】 ごはん 野菜2皿分の韓国風すき焼き れんこんチップサラダ りんご 牛乳	米 上白糖 はちみつ ごま ごま油 でんぷん 油 ごまペースト	豚肉 豆腐 牛乳	にんにく とうがらし 白菜キムチ 玉葱 にんじん はくさい にら れんこん キャベツ きゅうり りんご	800	28.2
5	水	【季節のメニューの日】 炊き込みわかめごはん 鮭の紅葉焼き お浸し すまし汁 カスタードプリン 牛乳	米 ごま 上白糖 白玉まめふ マヨネーズ(エッグケア)	鮭 わかめ 卵 調理用牛乳 牛乳	わかめ にんじん はくさい こまつな えのきたけ ねぎ	767	33.9
6	木	ショートニングパン 豆腐ハンバーグ和風おろしソース ほうれん草とコーンのソテー 白花豆のポタージュ 牛乳	ショートニングパン 油 パン粉 三温糖 バター マカロニ ジャがいも 米粉	豚肉 豆腐 白花豆 調理用牛乳 牛乳	玉葱 だいこん ほうれん草 キャベツ スイートコーン チンゲンツアイ にんじん	769	33.4
7	金	【かみかみメニューの日】 二色そばろ井 ごぼうとじゃこの甘辛 みそ汁 牛乳	米 油 ごま 三温糖 上白糖	まぐろ油漬 卵 豆腐 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが ごぼう 玉葱 こまつな	838	35.8
10	月	チャーハン れんこんのはさみ揚げ わんたんスープ 牛乳	米 ごま油 油 でんぷん ワンタン ごま	鶏肉 卵 牛乳	玉葱 にんじん 万能ネギ れんこん にんにく しょうが ねぎ にら こまつな えのきたけ	765	28.0
11	火	ごはん かつおのノルウェー風 大豆とわかめのサラダ みそ汁 柿 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 ごま油 ごま さつまいも	かつお 大豆 わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん キャベツ 玉葱 万能ネギ かき	800	33.5
14	金	鶏の照り焼き丼 根菜のみそ汁 小さいもちもちドーナッツ 牛乳	米 上白糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 白玉粉 油 粉糖	鶏肉 焼きのり みそ 豆腐 牛乳	ねぎ だいこん れんこん にんじん 玉葱 こんにゃく	778	28.9
17	月	豆乳たんたん麺 ジャがいものハニードレ添え オレンジパンケーキ 牛乳	中華めん 油 上白糖 ねりごま ごま ごま油 ジャがいも はちみつ 小麦粉 バター	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	しょうが にんにく ねぎ にんじん りょくとうもやし チンゲンツアイ スイートコーン キャベツ こまつな みかんジュース マーマレード	803	29.4
18	火	ごはん チーズ入り卵焼き わかめと白菜のサラダ みそ汁 みかん 牛乳	米 油 バター 上白糖 ごま	調理用牛乳 卵 チーズ わかめ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 牛乳	スイートコーン 玉葱 マッシュルーム はくさい にんじん みずな りょくとうもやし みかん	772	30.1
19	水	【食育の日:日本の郷土料理~愛媛県~】 たこめし こんにゃくと野菜のサラダ 麦みその田舎汁 タルト 牛乳	米 上白糖 ごま油 ごま 白玉もち さといも 小麦粉	たこ 油揚げ ちりめんじゃこ 生揚げ 麦みそ 豆乳 卵 練りあん 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ こまつな だいこん 万能ネギ ゆず	755	29.1
20	木	カツカレーライス オニオンドレッシングサラダ 牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 油 小麦粉 パン粉 上白糖	大豆 豚肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが トマト水煮 キャベツ こまつな すりおろしりんご	865	30.0
21	金	ごはん 魚のトマトソース ひじきと野菜のサラダ 芋煮汁 りんご 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 さといも	さわら ひじき 豚肉 油揚げ 牛乳	にんにく 玉葱 セロリー トマト水煮 キャベツ にんじん こまつな スイートコーン ごぼう こんにゃく ねぎ りんご	807	30.4
25	火	【地産地消の日:さつまいも】 ガーリックトースト フェジョアード スイートポテトフライと野菜のシーザードレ 牛乳	食パン バター 油 じゃがいも オリーブ油 さつまいも マヨネーズ(エッグケア)	手亡豆 豚肉 ウィンナー 調理用牛乳 チーズ 牛乳	パセリ 玉葱 にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	785	27.1
26	水	ごはん さばの香味焼き 豆腐サラダ みそ汁 牛乳	米 三温糖 ごま油 ごま 上白糖 ジャがいも	さば 豆腐 みそ 牛乳	にんにく しょうが 万能ネギ だいこん にんじん こまつな にら 玉葱	756	32.6
27	木	スパゲッティオレガノソース コーンポテト りんごのコンポート 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも バター 上白糖	豚肉 牛乳	玉葱 にんじん しめじ にんにく とうがらし トマト水煮 スイートコーン りんご	810	28.8
28	金	ビビンバ 卵ときのこのスープ みかん 牛乳	米 油 上白糖 ごま油 ごま でんぷん	豚肉 大豆 卵 牛乳	にんにく こまつな だいずもやし しめじ スイートコーン にんじん みかん	795	29.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。※12日(水)13日(木)は2学期末考査のため給食がありません。

秋野菜を食べよう！



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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
11月分平均	782	15.5	28.3	2.7	385	106	3.2	301	0.43	0.6	38	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。



### 「カミング30(カミングサンマル)」

～ゆっくりよく噛んで食べよう～

中央区では、11月を「カミング30」運動の強化月間としています。

カミング30とは、ひとくち30回以上ゆっくりよく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」に合わせて11月7日(金)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「じゃこ」を使用した献立を提供します。



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

#### レシピ紹介！ ～ごぼうとじゃこの甘辛～

(材料 2人分)		(調味料)		(作り方)	
ごぼう	60g	酒	6g	1.ごぼうはささがきにして、素揚げする。	
ちりめんじゃこ	10g	さとう	6g	2.ちりめんじゃこはカリッと焼く。	
ごま	3g	しょうゆ	4g	3.調味料を合わせて加熱し、少し	
揚げ油		みりん	3g	とろみがついたら、ごぼうとじゃ	
		水	3cc	こにからめ、ごまを加える。	

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提供していきます。



学校給食かみかみメニューの作り方を紹介する動画を、区ホームページで10月31日(金)より公開しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。  
<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>

