

毎日350g以上の野菜を食べよう！
今月の献立 平均野菜使用量



令和7年 10月 献立予定表



中央区立佃中学校

日	曜日	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		
2	木	ごはん いかのチリソース わかめとじゃこの中華サラダ ワンタンスープ 牛乳	米 でんぷん じゃがいも 油 ごま油 三温糖 ワンタンの皮	いか わかめ 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん こまつな 干しいたけ	830	31
3	金	ミルクパン クリスピーフィッシュ 野菜のフレンチサラダ ミネストローネ 牛乳	ミルクパン 小麦粉 中ざらめ コーンフレーク 三温糖 じゃがいも 油 オリーブ油	メルルーサ 鶏肉 大豆 牛乳	にんにく スイートコーン缶 キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 セロリー トマト水煮缶 しょうが	748	35
6	月	【季節のメニューの日】 ごはん さばのピリ辛味噌だれ 野菜のおかか和え すまし汁 お月見抹茶だんご 牛乳	米 三温糖 いりごま でんぷん 上白糖 冷凍白玉だんご	さば みそ 粉かつお 木綿豆腐 かつお節 ちらしかまぼこ(卵なし) わかめ きな粉 牛乳	キャベツ こまつな にんじん 長ねぎ	870	32
7	火	胚芽コッペ 秋の香りシチュー ツナと野菜のドレッシング和え みかん 牛乳	胚芽パンズ じゃがいも 油 バター 米粉 三温糖	鶏肉 まぐろ油漬缶 牛乳	かぼちゃ 玉葱 しめじ きゅうり しょうが キャベツ りょくとうもやし えのきたけ 赤ピーマン みかん	747	33
8	水	ごはん 豆腐のハンバーグ 青のりポテト みそ汁 牛乳	米 油 じゃがいも	豚肉 凍り豆腐 青のり 木綿豆腐 かつお節 みそ 牛乳	玉葱 こまつな 長ねぎ はくさい	794	35
9	木	【地産地消献立～糸寒天～】 わかめうどん 大豆と糸寒天のサラダ スイートポテト 牛乳	伊豆諸島産 糸寒天 冷凍うどん ごま油 ごま 三温糖 さつまいも バター	豚肉 油揚げ かつお節 昆布 わかめ 大豆 糸寒天 脱脂粉乳 豆乳 生クリーム 牛乳	玉葱 にんじん 長ねぎ きゅうり だいずもやし	750	31
10	金	秋野菜のカレーライス コロコロマリネ りんご 牛乳	米 米粒麦 油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	鶏肉 大豆 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん れんこん かぼちゃ えだまめ さやいんげん 赤ピーマン スイートコーン缶 りんご	749	32
14	火	秋刀魚の蒲焼き丼 こんにゃくの四川炒め かきたま汁 牛乳	米 でんぷん 油 三温糖 こんにゃく ごま油	さんま 鶏肉 昆布 木綿豆腐 卵 かつお節 牛乳	干しいたけ こまつな にんじん 長ねぎ さやいんげん	875	31
15	水	【食べよう野菜350メニューの日】 ミルクパタートースト ポークピーンズ 野菜70gの揚げごぼうサラダ 牛乳	食パン 三温糖 バター じゃがいも 油 オリーブ油 ごま	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 みそ 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが ごぼう キャベツ こまつな	775	31
16	木	ごはん 切干大根入り卵焼き じゃこと大豆もやしのサラダ みそ汁 牛乳	米 でんぷん 三温糖 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 生揚げ みそ かつお節 卵 牛乳	切干し大根 長ねぎ にんじん だいずもやし キャベツ はくさい	748	32
17	金	【日本の郷土料理～鹿児島県～】 からいもごはん 鮭のみそバター焼き さつま汁 りんご 牛乳	米 もち米 さつまいも ごま バター	からふとます みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳	にんじん スイートコーン缶 しめじ えのきたけ だいこん ごぼう しょうが こんにゃく こまつな 長ねぎ りんご	763	31
		からいもとはさつまいものことです。鹿児島県ではさつまいもの生産量が日本一で、地域の食文化を支える重要な食材です。					
20	月	油そば 青のりビーンズポテト 白玉フルーツポンチ(パイン入り) 牛乳	蒸し中華めん 三温糖 油 ごま油 でんぷん じゃがいも 冷凍白玉だんご 上白糖 サイダー	豚肉 大豆 青のり 牛乳	しょうが りょくとうもやし だいずもやし キャベツ こまつな にんにく パイン缶 なつみかん缶 りんご缶 レモン果汁	785	32
21	火	揚げパン ポークハワイアン(パイン入り) 豆と野菜のスープ りんごゼリー 牛乳	国内産小麦コッペパン 油 上白糖 三温糖	きな粉 豚肉 手亡豆 アガー 牛乳	パイン缶 玉葱 マッシュルーム缶 こまつな にんじん しめじ しょうが りんごジュース	804	31
22	水	ごはん 魚の香味焼き ひじきと野菜のサラダ 卵と野菜のスープ みかん 牛乳	米 ごま油 三温糖 ごま でんぷん	すずき 干ひじき 卵 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな みかん	801	32
23	木	チキンライス きのこのキッシュ 押し麦と野菜のスープ 牛乳	米 米粒麦 油 バター おおむぎ	鶏肉 ベーコン 生クリーム 牛乳 卵 シュレッドチーズ	玉葱 マッシュルーム缶 にんにく グリンピース エリンギ にんじん キャベツ こまつな しょうが しめじ	789	31
24	金	親子丼 野菜の磯のお浸し みそ汁 梨 牛乳	米 油 三温糖 でんぷん ごま油	鶏肉 卵 のり わかめ 木綿豆腐 かつお節 みそ 牛乳	玉葱 にんじん こんにゃく はくさい こまつな なし	794	34
25	土	ホットドッグ じゃがいものからし醤油和え フルーツヨーグルト 牛乳	無塩コッペパン じゃがいも 油 三温糖	フランクフルト プレーンヨーグルト 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん りんご缶 なつみかん缶 黄桃缶 レモン果汁	804	31
28	火	【かみかみメニューの日～ごぼう～】 ゆかりごはん きびなごの甘辛揚げ かみかみきんぴら みそ汁 牛乳	米 ごま 米粉 油 三温糖 じゃがいも	キビナゴ 豚肉 みそ しらす干し 木綿豆腐 油揚げ かつお節 牛乳	ゆかり しょうが にんじん ごぼう 青ピーマン だいこん ほうれんそう	801	32
29	水	ホイコーロー丼 水菜と卵の中華スープ 柿 牛乳	米 油 三温糖 ごま油 でんぷん	豚肉 生揚げ みそ 木綿豆腐 卵 牛乳	しょうが にんにく キャベツ 青ピーマン にんじん 長ねぎ きょうな かき(渋抜き)	789	31
30	木	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き もやしのカレーソテー みそ汁 オレンジゼリー 牛乳	米 マヨネーズ(卵なし) ごま 油 上白糖	からふとます みそ ベーコン 生揚げ わかめ かつお節 アガー 牛乳	玉葱 りょくとうもやし 青ピーマン こまつな オレンジジュース	794	34
31	金	スパゲティナポリタン ツナとわかめのサラダ パンプキンベークドチーズケーキ 牛乳	ロングスパゲティ 油 粉糖 三温糖 ごま 上白糖	鶏肉 ウインナーソーセージ まぐろ油漬缶 わかめ クリームチーズ 卵 牛乳 生クリーム	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 青ピーマン トマト水煮缶 南瓜 りょくとうもやし きゅうり にんじん	779	31

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが鉄欠乏性貧血です。

★どんな症状が出るの？



←鉄分豊富



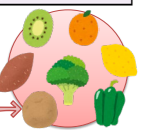
鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。

鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まります。

★貧血を防ぐためのポイント



ビタミンC豊富→



生徒1人1人当たりの平均栄養摂取量中学生												
栄養価	エネルギー (千キロカロリー)	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	

と増える鉄（鉄分）の不足により起こるのが鉄欠乏性貧血です。
成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は貧血になりやすい為、食事から鉄を意識してとる必要があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ビタミンA*2 (μgRAE)	ビタミンD1*2 (mg)	ビタミンD2*2 (mg)	ビタミンC*2 (mg)	ビタミンE (g)
10月分平均	788	16.1	29.6	2.6	370	110	3	296	0.45	0.61	42	7.8
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	3	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1 学校給食摂取基準の±10%以内 *2 学校給食摂取基準の%以内で調整しています。