

令和7年11月 献立表

★今月の給食目標★ 感謝の気持ちをもって食事をしよう。

中央区立城東小学校

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		
4 火	ガーリックトースト 鶏肉のトマト煮込み 蒸しポテトのフレンチサラダ りんご 牛乳	食パン, バター, 油, じゃがいも, さとう	鶏もも, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, スイートコーン缶, きゅうり, マッシュルーム水煮, りんご	586	23.9
5 水	【季節のメニューの日 旬の食材「さつまいも」】 さつまいもごはん 真砂揚げ お浸し みそ汁 牛乳	米, さつまいも, いりごま, でんぷん, 油, さとう, じゃがいも	豆腐, 豚ひき肉, カットわかめ, 牛乳	にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, 長ねぎ	604	21.3
6 木	ごはん さばの味噌煮 野菜のしょうがじょうゆがけ 根菜汁 牛乳	米, さとう, ごま油	さば, 生揚げ, 牛乳	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, つきこんにゃく, 長ねぎ	627	23.9
7 金	【かみかみメニューの日 共通食材「じゃこ」】 卵とじうどん いかの甘辛揚げ 野菜とじゃこのおかあえり んごゼリー 牛乳	冷凍うどん, さとう, でんぷん, 油, ごま油	鶏もも, 卵, いか, 油揚げ, ちりめんじゃこ, かつお削り節, アガー, 牛乳	長ねぎ, こまつな, えのきたけ, にんじん, しょうが, キャベツ, もやし, りんごジュース	581	31.2
10 月	じゃこつけずりぶしの和風チャーハン 豆腐ナゲット 春雨スープ 牛乳	米, ごま油, でんぷん, 油, 春雨	豚ひき肉, ちりめんじゃこ, かつお削り節, 豆腐, 鶏むね肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, わけぎ, にんじん, こまつな, はくさい, 長ねぎ	592	26.6
11 火	ミートドック つぶつぶコーンのポタージュ キャベツともやしのサラダ みかん 牛乳	コッペパン, バター, さとう, でんぷん, 油, 小麦粉	豚ひき肉, 大豆, ベーコン, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム, 牛乳	にんにく, たまねぎ, ピーマン, トマト水煮缶, クリームコーン缶, スイートコーン缶, キャベツ, もやし, にんじん, みかん	610	23.5
12 水	【かみかみメニューの日 「豆あじ」】 ごはん ツナそぼろ 豆あじのカレー揚げ 野菜のごま酢がけ 吉野汁 牛乳	米, さとう, いりごま, でんぷん, 油, ごま油	まぐろ油漬缶, まあじ, 鶏もも, 豆腐, 牛乳	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう	592	26.6
13 木	【食べよう野菜350メニューの日】 野菜2皿分のあんかけそば 五目スープ マーブルカップケーキ 牛乳	蒸し中華めん, 油, さとう, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, 鶏肉, 豆腐, 調理用牛乳, 卵, 牛乳	はくさい, たまねぎ, にんじん, こまつな, もやし	597	26.5
14 金	おこわ 油淋魚 お浸し けんちん汁 牛乳	米, もち米, 油, でんぷん, さとう, ごま油, こんにゃく	豚ひき肉, 大豆, ホキ, 豆腐, 牛乳	しょうが, にんじん, 長ねぎ, はくさい, もやし, ごぼう, だいこん	594	26.8
17 月	セサミトースト パンプキンシチュー フレンチサラダ りんご 牛乳	食パン, バター, はちみつ, いりごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, さとう	鶏もも, 調理用牛乳, 豆乳, 生クリーム, 牛乳	かぼちゃ, 冷凍うらごしかぼちゃ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮, キャベツ, きゅうり, りんご	607	21.0
18 火	ごはん 魚のつけ焼き じゃがいも入りきんぴらごぼう みそ汁 牛乳	米, さとう, 油, じゃがいも, いりごま	鮭, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	にんじん, ごぼう, つきこんにゃく, だいこん, さやいんげん, えのきたけ	592	26.3
19 水	【食育の日 日本の郷土料理「沖縄県」】 タコライス 野菜スープ ちんすこう 牛乳	米, 油, さとう, 小麦粉, ラード	豚ひき肉, 大豆, シュレッドチーズ, 牛乳	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト水煮缶, ピーマン, キャベツ, こまつな	650	24.1
20 木	ごはん 鶏肉とじゃがいものごまがらめ もやしとわかめのナムル 卵スープ 牛乳	米, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 油, さとう, いりごま	鶏むね肉, カットわかめ, 豆腐, 卵, 牛乳	もやし, にんじん, しょうが, チンゲンサイ	639	29.6
21 金	麻婆豆腐丼 青菜と白菜のスープ 柿 牛乳	米, 油, さとう, でんぷん, ごま油	豆腐, 豚ひき肉, 大豆, 鶏肉, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ, にんにく, しょうが, えのきたけ, はくさい, こまつな, にんじん, かき	626	26.6
25 火	【和食の日】 ごはん 魚のごまみそ焼き のり入りお浸し みそ汁 牛乳	米, さとう, ごま油, いりごま, じゃがいも	さば, 焼きのり, カットわかめ, 牛乳	にんじん, キャベツ, こまつな, えのきたけ, たまねぎ	628	23.7
26 水	【地産地消の日 「東京都産さつまいも」】 インディアンパスタ キャベツと小松菜のサラダ スイートポテト 牛乳	ロングスパゲティ, 油, 中ざらめ, さとう, ★さつまいも, バター	豚肉, 調理用牛乳, 生クリーム, 卵, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト水煮缶, キャベツ, こまつな	598	23.3
27 木	わかめごはん いりどり すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米, じゃがいも, こんにゃく, 油, さとう	炊き込み用わかめ, 鶏もも, 焼き竹輪, 豆腐, カットわかめ, アガー, 牛乳	だいこん, ごぼう, にんじん, たけのこ水煮, 干しいたけ, さやいんげん, 長ねぎ, えのきたけ, ぶどうジュース	610	22.0
28 金	二色そぼろ丼 お浸し さつまい汁 牛乳	米, 油, さとう, じゃがいも	豚ひき肉, 大豆, 卵, 鶏もも, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, もやし, こまつな, だいこん, ごぼう, つきこんにゃく, 長ねぎ	637	26.5

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがぐことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、
肥満を予防する

消化を助け、栄養
の吸収がよくなる

味がよくわかり、
味覚が発達する

脳が活性化し、
集中力が高まる

11月は「噛ミング30」運動の強化月間です！

「噛ミング30(カミングサンマル)」

～ゆっくりよく噛んで食べよう～

噛ミング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」である11月8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。

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
区HP (<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>)
で公開します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

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							ビタミン				食物繊維 *2 (g)	
	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	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)	A*2		B1*2	B2*2		C*2
								(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)		(mg)
11月分平均	610	16.5	29.9	2.1	342	2.2	90	256	0.32	0.51	27	5.8	
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。