

お弁当にはお箸等がつきません。持参してください。

中央区立銀座中学校

日	曜	スプーン	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		ごはん 肉団子のてりやきソース ツナとにんじんのカレー炒め 白菜の煮びたし ブロッコリーのからしマヨ和え 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ油漬け 油揚げ かまぼこ	たまねぎ しょうが 白菜 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん ブロッコリー	779	29.7
5	水		麦ごはん 鯖と里芋のみそだれかけ 栗五目ごはんの具 小松菜とキャベツのおひたし 月見団子 牛乳	米 押麦 砂糖 さといも 片栗粉 米粉 白あん	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ	長ねぎ しょうが 栗 にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう	787	32.6
6	木		ごはん チリコンカン 鶏の照り焼き ひじきサラダ キャベツのガーリックソテー 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 乾燥ひじき	たまねぎ にんじん 大根 ダイストマト缶 にんにく コーン キャベツ ゆず果汁	783	32.8
7	金		ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 鱈のあんかけ 昆布豆 にんじんと鶏ささみのサラダ 牛乳	米 でんぷん 油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 鱈 大豆 昆布	ごぼう たまねぎ 小松菜 しょうが にんじん	797	37.9
10	月		ごはん 豚丼の具 揚げだし豆腐 磯香和え 湘南ゴールドゼリー 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 のり	たまねぎ にんじん 小松菜 しょうが 大根 キャベツ しらたき 湘南ゴールド果汁	775	29.6
11	火		ごはん ひよこ豆のキーマカレー チーズ キャベツとコーンのソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ダイストマト缶 キャベツ コーン カリフラワー	778	30.2
12	水		ごはん ビビンバ(肉) ビビンバ(ナムル) じゃが芋のピリ辛煮 黄桃コンポート 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉	長ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜 にんじん 黄桃缶	758	33.4
13	木		麦ごはん 白身魚フライ 生揚げのそぼろ煮 白菜の即席漬け きんぴらごぼう 牛乳	米 押麦 パン粉 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 ごま	牛乳 ほき 生揚げ 豚肉 昆布	たまねぎ にんじん しょうが 白菜 ごぼう	793	29.3
14	金		ごはん ペンネミートソース 豆腐ナゲット ブロッコリーのごまドレ和え さつま芋のレモン煮 牛乳	米 マカロニ 油 さつまいも ごま 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐	たまねぎ ダイストマト缶 枝豆 にんじん セロリ にんにく ブロッコリー レモン果汁	826	27.0
17	月		ごはん 豚肉と根菜のケチャップソテー コロッケ かぶのスープ煮 コールスロー 牛乳	米 油 パン粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう にんにく かぶ コーン ダイストマト缶 キャベツ	809	30.2
18	火		ごはん 鶏肉と大根の煮物 鯖の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 鯖	だいこん にんじん 小松菜 しょうが ブロッコリー かぼちゃ	775	38.0
19	水		ごはん ハンバーグオニオンソース 野菜のスープ煮 青菜ときのこのバターソテー レモンゼリー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 バター じゃがいも 蜂蜜	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん しめじ ほうれん草 レモン果汁	815	32.2
20	木		ごはん 肉じゃが いりこフライ ひじきふりかけ 小松菜ともやしのからし醤油和え 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま パン粉 米粉	牛乳 豚肉 いわし 乾燥ひじき	たまねぎ にんじん しらたき 小松菜 もやし	772	32.7
21	金		ごはん 鰯のかば焼き 豚肉と野菜の生姜炒め 切り干し大根の甘酢和え きなこわらびもち 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 いわし 豚肉 大豆	しょうが キャベツ 切り干し大根 にんじん たまねぎ	783	30.5
25	火		ごはん えびといかのチリソース炒め 揚げしゅうまい 野菜たっぷり棒鶏 杏仁豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	牛乳 えび いか 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん 寒天	758	33.9
26	水		ごはん 豚肉とねぎのごまみそ炒め ツナそぼろ 青のりポテト みかんゼリー 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 青のり まぐろ油漬け まぐろ水煮 豚肉	長ねぎ にんじん しょうが みかん果汁	776	34.1
27	木		ごはん 牛肉と大豆のデミグラスソース煮 チキンカツ 小松菜とれんこんのごま和え パイナップルのシロップ漬け 牛乳	米 パン粉 砂糖 小麦粉 ごま 油	牛乳 牛肉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく 小松菜 れんこん エリンギ パイナップル缶	798	29.6
28	金		ごはん 回鍋肉 揚げ餃子 大根の甘酢和え じゃが芋の中華煮 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら 大根	788	27.1

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

※がついている日はスプーンも使うと食べやすいです

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち

生産者の人

料理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命