



令和 7年 11月 献立表



中央区立常盤小学校

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		
4 火	【季節のメニューの日「菊花蒸し」】 ふきよせごはん 菊花蒸し すまし汁 みかん 牛乳	米,なたね油,くり,さとう, でんぶん,花ふ	鶏こま肉,油揚げ,鶏ひき肉, 豆腐,牛乳	干しいたけ,にんじん,えだまめ, たまねぎ,しょうが,にんにく,かぶ, スイートコーン,えのきたけ,みかん	602	25.8
5 水	【地産地消の日「さつまいも」】 カレーうどん 野菜のさっぱりあえ 都産大学いも 牛乳	冷凍うどん,なたね油,さとう, でんぶん,ごま油,さつまいも, 水あめ,黒ごま	豚こま肉,油揚げ,牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじん,長ねぎ, こまつな,もやし,きゅうり	609	20.8
6 木	ココアパン 小松菜グラタン 野菜たっぷりスープ りんご 牛乳	ココアパン,なたね油,バター, 小麦粉,マカロニ,パン粉, マカロニ,じゃがいも	鶏こま肉,チーズ,ベーコン, 牛乳	たまねぎ,こまつな,にんじん, はくさい,にんにく,りんご	643	27.4
7 金	【かみかみメニューの日「じゃこ」】 ごはん ほねぶとふりかけ 肉じゃが ポン酢わかめ 牛乳	米,白ごま,さとう,なたね油, じゃがいも	ちりめんじゃこ,かつお節, 豚こま肉,わかめ,牛乳	しょうが,にんじん,たまねぎ,ごぼう, しらたき,キャベツ,もやし,きゅうり, スイートコーン	598	24.1
10 月	ごはん 魚の油淋鶏ソースがけ はるさめサラダ 中華卵スープ 牛乳	米,でんぶん,ごま油,さとう, 春雨,なたね油	ホキ,豆腐,卵,牛乳	長ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ, きゅうり,にんじん,にら	597	26.0
11 火	ハヤシライス コーンと野菜のサラダ りんご 牛乳	米,なたね油,さとう	豚こま肉,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり, スイートコーン,りんご	628	21.3
12 水	マーボー豆腐丼 ピリカラもやし フルーツヨーグルト 牛乳	米,なたね油,さとう,でんぶん, ごま油	鶏ひき肉,大豆,豆腐, ヨーグルト,牛乳	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし, たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,きゅうり, こまつな,パイン缶,黄桃缶,りんご缶	647	26.2
13 木	ごはん 魚のおろし煮 野菜のいそあえ みそ汁 牛乳	米,でんぶん,さとう,じゃがいも	さば,きざみのり,かつお節, わかめ,牛乳	にんにく,しょうが,だいこん,もやし, にんじん,キャベツ,こまつな, たまねぎ,長ねぎ	611	23.4
14 金	フレンチトースト ポークビーンズ ツナと野菜のサラダ 牛乳	食パン,バター,なたね油, じゃがいも,さとう	卵,豚角切り肉,大豆, まぐろ油漬缶,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,スイートコーン	620	28.1
17 月	【6年2組 リクエスト給食】 みそラーメン たこ焼きポテト ぶどうゼリー 牛乳	蒸し中華めん,なたね油, ごま油,じゃがいも,でんぶん, さとう	豚ひき肉,たこ,あおのり, アガー,牛乳	しょうが,にんにく,にんじん,もやし, たまねぎ,にら,長ねぎ,万能ねぎ, スイートコーン,ぶどうジュース	583	23.1
18 火	ごはん 魚のにんにくみそ焼き 野菜の和風サラダ のっぺい汁 柿 牛乳	米,さとう,ごま油,なたね油, じゃがいも	鮭,油揚げ,さつま揚げ,牛乳	にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし, にんじん,だいこん,こんにゃく, 長ねぎ,こまつな,かき	589	28.0
19 水	【日本の郷土料理「京都府」】 衣笠丼 大根サラダ みそ汁 牛乳	米,さとう,ごま油,じゃがいも	鶏こま肉,油揚げ,卵,わかめ, 牛乳	長ねぎ,たまねぎ,にんじん,きゅうり, だいこん,スイートコーン,こまつな, えのきたけ	643	26.4
20 木	チキンライス じゃがいものハニーサラダ 野菜スープ 牛乳	米,バター,なたね油, じゃがいも,はちみつ, オリーブ油	鶏こま肉,ウィンナー,ベーコン, 牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ピーマン,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー	585	18.7
21 金	ゆかりごはん わかさぎとちくわのいそべ揚げ きんぴらごぼう みそ汁 牛乳	米,小麦粉,なたね油,さとう, 白ごま,じゃがいも	わかさぎ,あおのり,焼き竹輪, 生揚げ,牛乳	ゆかり,ごぼう,れんこん,にんじん, こんにゃく,だいこん	611	24.5
25 火	ごまふりごはん 春巻き コチュジャンドレッシングサラダ にらたまスープ 牛乳	米,白ごま,黒ごま,なたね油, 春巻きの皮,春雨,さとう, ごま油,でんぶん,小麦粉	豚こま肉,豆腐,卵,牛乳	しょうが,たけのこ,もやし,きゅうり, 干しいたけ,にんじん,キャベツ, にんにく,たまねぎ,にら	606	21.6
26 水	和風スパゲティ 青菜ともやしのサラダ パインカップケーキ 牛乳	スパゲティ,なたね油,小麦粉, バター,ごま油,さとう	いか,鶏こま肉,ベーコン, きざみのり,卵,牛乳	にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし, キャベツ,こまつな,にんじん,きゅうり, パイン缶	600	25.4
27 木	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 魚のサクサク揚げ 野菜60gのおろしドレッシングサラダ みそ汁 牛乳	米,でんぶん,さとう,パン粉, なたね油	さば,豆腐,わかめ,牛乳	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり, もやし,だいこん,たまねぎ, えのきたけ	671	24.7
28 金	ナン バターチキンカレー キャベツのフレンチサラダ 白玉フルーツミックス 牛乳	ナン,なたね油,小麦粉,バター, じゃがいも,さとう,白玉だんご	鶏こま肉,ヨーグルト, 生クリーム,牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト水煮缶,キャベツ,きゅうり, パイン缶,みかん缶,黄桃缶	614	25.6

「噛み30(カミグサンマル)」～ゆっくりよく噛んで食べよう～
中央区では、11月を「噛み30」運動の強化月間としています。

噛み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、「いい噛みの日」に合わせて11月7日(金)に、区内の保育園・小学校・中学校で
共通のめあてを掲げて「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

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

学校給食が「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>

児童1人1回あたりの平均摂取量

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g) (食塩相当量)*1	カルシウム (mg)	ビタミンA (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A ₁ *2 (μgRAE)	B ₁ *2 (mg)	B ₂ *2 (mg)	C ₁ *2 (mg)	
11月分平均	614	16	29.6	2.1	329	89	2.1	239	0.29	0.51	29	6.1
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	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。

郷土料理の日(京都府)

衣笠井とは京都市の衣笠山にちなんで名付けられました。
衣笠山には真夏に雪景色が見られ、井に盛った姿をそれに見立て、衣笠井の名がついたと言われています。
肉の代わりに油揚げを甘辛く煮て、卵でとじた井です。