



令和7年11月 献立表



中央区立晴海西小学校

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	【季節のメニューの日～旬の食材「ぐり」～】 【食べよう野菜350メニューの日】 ぐりはん 魚のたつた揚げ 野菜60gのお浸し みそ汁 牛乳	米 もち米 むぎくり でんぶん 油 さとう	さば 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが はくさい もやし にんじん 長ねぎ	651	24.6
5 水	【かみかみメニューの日】 ごはん ささみのレモン煮 れんこんのカミカミサラダ 野菜と油揚げのみそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 さとう ごま油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 牛乳	レモン キャベツ きゅうり にんじん れんこん しょうが たまねぎ	641	25.4
6 木	キャラメルトースト パンプキンシチュー ツナサラダ 牛乳	食パン さとう バター じゃがいも 油 小麦粉	生クリーム 鶏肉 豆乳 まぐろ漬物 牛乳	かぼちゃ 冷凍うらごしかぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ マッシュルーム水煮 きゅうり スイートコーン缶	602	22.8
7 金	【いい歯の日～共通かみかみ食材:じゃこ】 【はるみんピック応援 メニュー】 豚キムチ丼 じゃこ野菜のサラダ 紅白ゼリー 牛乳	米 ごま油 さとう 油 アセロラジュース	豚肉 ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳	にんにく はくさいのキムチ漬け しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら こまつな	576	23.6
8 土	わかめごはん 鶏のから揚げ 酢じょうゆのお浸し みそ汁	米 米粒麦 でんぶん 油 さとう	炊き込み用わかめ 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく こまつな はくさい にんじん ほうれんそう 長ねぎ えのきたけ	590	24.2
11 火	スバゲティアラビアータ キャベツと青菜のサラダ アップルパイ 牛乳	スバゲティ 油 さとう パイ皮	豚肉 大豆 チーズ 卵 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ぶなしめじ トマト水煮缶 キャベツ ほうれんそう りんご レモン	654	25.0
12 水	【かみかみメニューの日】 ごはん わかさぎのピリ辛揚げ 炒合菜 豚汁 牛乳	米 でんぶん 油 さとう 春雨 ごま油 じゃがいも	わかさぎ 豚肉 油揚げ 牛乳	長ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ にら ごぼう えのきたけ こんにゃく 万能ねぎ	585	25.7
13 木	★チキンカレーライス コーンと野菜のサラダ りんご 牛乳 ★:晴海西小学校「好きな給食アンケート」第1位	米 じゃがいも 油 さとう	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし スイートコーン缶 りんご	611	18.5
14 金	【地産地消の日「東京都産 にんじん」】 パンズパン ビーンズクロック ゆで野菜 ミネストラスープ 牛乳	パンズパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	手亡 豚肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー にんにく トマト水煮缶 しょうが	585	21.5
17 月	ピザトースト ロシアンサラダ 白菜と肉団子のスープ みかん 牛乳	無塩食パン 油 さとう じゃがいも でんぶん 春雨	ベーコン チーズ 鶏肉 卵 豆腐 牛乳	たまねぎ にんにく ビーマン トマト水煮缶 にんじん きゅうり スイートコーン缶 はくさい ぶなしめじ 長ねぎ しょうが みかん	591	23.6
18 火	パエリア トルティーヤ コンソメスープ 牛乳	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも	いか 鶏肉 ベーコン 卵 生クリーム 牛乳	にんにく たまねぎ ビーマン パセリ にんじん キャベツ 赤ビーマン マッシュルーム水煮 ほうれんそう	594	27.5
19 水	【かみかみメニューの日】 しゃぶうどん しゃもてんぷら お浸し みかん 牛乳	冷凍うどん 油 小麦粉 さとう	豚肉 豆腐 油揚げ しゃも 牛乳	だいこん にんじん 長ねぎ はくさい もやし みかん	586	26.7
20 木	回鍋肉丼 春雨スープ サイダーゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぶん 春雨	豚肉 鶏肉 寒天 牛乳	しょうが にんにく キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ ぶなしめじ たけのこ水煮缶 チンゲンサイ 干しいたけ バイン缶	605	22.6
21 金	【和食メニューの日（11月24日は和食の日）】 ごはん 魚の辛みそだれ お浸し すまし汁 牛乳	米 さとう でんぶん いりごま	さば わかめ 豆腐 牛乳	こまつな もやし にんじん 長ねぎ	588	23.5
25 火	中華丼 中華スープ 黒糖蒸しパン 牛乳	米 でんぶん 油 さとう ごま油 小麦粉 黒砂糖	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ水煮缶 にんじん 干しいたけ にんにく さやえんどう ぶなしめじ 長ねぎ にら レーズン	621	21.5
26 水	【かみかみメニューの日】 ごはん いかのかりん揚げ れんこん入りきんぴらごぼう 五目スープ 牛乳	米 でんぶん 油 さとう いりごま	いか 生揚げ 牛乳	しょうが ごぼう れんこん にんじん こんにゃく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮缶	585	23.8
27 木	シュガートースト 鶏と野菜のクリーム煮 野菜のオニオンサラダ オレンジゼリー 牛乳	食パン さとう バター 小麦粉 油 じゃがいも	鶏肉 いんげん豆 豆乳 寒天 牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ ほうれんそう しょうが キャベツ だいこん すりおろしりんご缶 オレンジジュース	633	26.1
28 金	ごはん さばのソース煮 野菜のごまかけ みそ汁 牛乳	米 ごま油 さとう いりごま じゃがいも	さば 牛乳	しょうが もやし にんじん こまつな にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	607	23.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

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 *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム *2 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A ₂ (μgRAE)	B1 ₂ (mg)	B2 ₂ (mg)	C ₂ (mg)	
11月分平均	606	15.8	30.7	2.1	332	87	1.9	251	0.35	0.52	35	5.6
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。

なお、平均栄養価は、中学年（3・4年生）の値を載せています。

学校給食では、食事量に変化をつけており、低学年は中学年の0.8倍、高学年は中学年の1.2倍で計算しています。

「噛みグミ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「噛みグミ30」運動の強化月間としています。

噛みグミ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



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)に公開します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

