



献立表

令和7年

中央区立日本橋小学校

		献立名	エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	五目あなかそば 青のりピーズポテト りんごゼリー 牛乳	蒸し中華麺、油、砂糖、でんぶん、 ごま油、じゃがいも	豚肉、いか、大豆、青のり、 アガー	キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 たけのこ、しいたけ、りんごジュース	599	28.5
2	金	【季節の献立】 中華おこわ 魚のたつた揚げ おひたし すまし汁 牛乳	米、もち米、油、ごま油、でんぶん、 砂糖、麩	豚肉、さば、わかめ	しょうが、しいたけ、人参、たけのこ、 白菜、小松菜、ねぎ、しめじ	620	24.4
7	水	【地産地消の日「こまつな」】 ハヤシライス 千切りポテトサラダ オレンジ 牛乳	米、麦、油、じゃがいも、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく、しめじ、 マッシュルーム、小松菜、りんご缶、 しょうが、オレンジ	613	22.8
8	木	ごはん ジャンボぎょうざ 野菜のナムル 卵中華スープ 牛乳	米、ぎょうざの皮、ごま油、小麦粉、 砂糖、いりごま、でんぶん	豚肉、卵	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、 にら、小松菜、もやし、人参、ほうれん草	598	21.8
9	金	ぶどうコッペパン 魚の香草焼き じゃがいものハニーサラダ 野菜とコーンのクリームスープ 牛乳	ぶどうパン、パン粉、じゃがいも、 油、はちみつ、バター、小麦粉	鮭、ベーコン、牛乳	パセリ、キャベツ、人参、玉ねぎ、 小松菜、クリームコーン、コーン缶	590	29.2
12	月	たけのこごはん 卵焼き 糸寒天のごま酢かけ みそ汁 牛乳	米、砂糖、いりごま、じゃがいも	油揚げ、豚肉、卵、糸寒天、 わかめ	たけのこ、人参、玉ねぎ、しいたけ、 小松菜、もやし、えのき	588	25.1
13	火	インディアンパスタ コーンと野菜のサラダ りんごの米粉蒸しパン 牛乳	スパゲティ、油、砂糖、ごま油、米粉	豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、 トマト缶、きゅうり、キャベツ、 コーン缶、りんご缶	597	23.0
14	水	親子丼 青菜ときのこのスープ オレンジ 牛乳	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、卵	玉ねぎ、人参、こんにゃく、えのき、 白菜、チンゲン菜、オレンジ	586	26.1
15	木	きなこ揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ オレンジ 牛乳	コッペパン、油、砂糖、じゃがいも	きなこ、豚肉、ウインナー、 ツナ缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、しょうが、 もやし、きゅうり、オレンジ	585	24.7
16	金	ごはん 魚のサクサク揚げ 野菜のしょうがじょうゆかけ めかたま汁 牛乳	米、でんぶん、油、砂糖、いりごま、 パン粉	さば、卵	しょうが、白菜、小松菜、人参、 しいたけ、玉ねぎ	681	24.2
19	月	【食育の日 日本の郷土料理～沖縄県～】 タコライス もずくスープ パインゼリー 牛乳	米、油、砂糖、でんぶん	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、 豆腐、もずく、アガー	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、 トマト缶、ピーマン、キャベツ、 パインジュース、パイン缶	663	25.8
20	火	きつねうどん いももち じゃこと野菜のサラダ 牛乳	冷凍うどん、油、砂糖、じゃがいも、 でんぶん、いりごま	鶏肉、油揚げ、 ちりめんじゃこ	人参、大根、ねぎ、小松菜、しいたけ、 きゅうり、キャベツ	609	25.4
21	水	ビビンバ 五目スープ フルーツミックス 牛乳	米、麦、油、砂糖、ごま油、 いりごま、じゃがいも	豚肉、大豆	にんにく、小松菜、もやし、人参、 玉ねぎ、しめじ、にら、パイン缶、 みかん缶、黄桃缶	606	21.1
22	木	【かみかみメニューの日】 ごはん ししゃもとちくわの磯辺揚げ おひたし 根菜汁 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	ししゃも、青のり、ちくわ	白菜、小松菜、人参、大根、ごぼう、 こんにゃく、ねぎ	593	21.9
23	金	ショートニングパン 豆乳グラタン 野菜スープ オレンジ 牛乳	ショートニングパン、マカロニ、油、 米粉、じゃがいも	鶏肉、ベーコン、豆乳、 豚肉、	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、小松菜、 オレンジ	586	29.1
26	月	ごはん ツナそば 肉じゃが みそ汁 牛乳	米、砂糖、いりごま、じゃがいも、 油、しらたき	ツナ缶、豚肉、油揚げ	しょうが、玉ねぎ、人参、白菜、小松菜	594	25.6
27	火	マーガリンパン 鮭のフライ ポテトのフレンチサラダ ミネストラスープ 牛乳	マーガリンパン、小麦粉、パン粉、 油、じゃがいも、砂糖、マカロニ	鮭、ベーコン	人参、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、 キャベツ、にんにく、トマト缶	586	28.6
28	水	【食べよう野菜350メニューの日】 野菜2皿分のドライカレー 大豆とじゃこのサラダ オレンジ 牛乳	米、油、バター、でんぶん、砂糖、 ごま油	豚肉、大豆、ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 ピーマン、トマト缶、キャベツ、 きゅうり、ねぎ、オレンジ	643	23.7
29	木	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁 そらまめ牛乳	2年そらまめ さやむき体験 米、油、砂糖、でんぶん、 ごま油、麩	生揚げ、豚肉	しょうが、人参、キャベツ、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、にんにく、しめじ、 小松菜、そらまめ	588	28.2
30	金	チャーハン ワンタンスープ オレンジカップケーキ 牛乳	米、ごま油、ワンタンの皮、ごま油、 砂糖、小麦粉、バター	鮭、卵、鶏肉	ねぎ、人参、しいたけ、もやし、玉ねぎ、 小松菜、しょうが、オレンジジュース、 マーマレード	606	23.5

※ 食材の状況により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミ				食物繊維
	※1			※1	※2	※2	※2	A ※2	B1 ※2	B2 ※2	C ※2	※2
	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgPAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均	607	16.4	29.5	2.1	322	83	2.2	241	0.38	0.52	32	6.4
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均について
※1学校給食摂取基準の±10%範囲
※2学校給食摂取基準の±20%範囲
に調整できるよう努力しています。

中央区ホームページに、
動画「中央区の学校給食の紹介」を
掲載しています。
ぜひご覧ください。

