



献立表

	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 火	中華丼 わかめサラダ ゆでとうもろこし 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	豚肉 いか えび わかめ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ 人参 白菜 チンゲン菜 キャベツ とうもろこし	586	24.8
2 水	いちごジャムサンド 魚のマスタード焼き トマトポトフ 牛乳	コッペパン いちごジャム パン粉 油 じゃがいも	鮭 鶏肉 ウインナー 牛乳	レモン パセリ にんにく しょうが 人参 たまねぎ トマト缶 キャベツ 小松菜	589	32.3
3 木	ごはん 鶏肉のカレー焼き 野菜のごま和え みそ汁 牛乳	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	鶏肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳	にんにく もやし 小松菜 人参 大根	587	25.6
4 金	【かみかみメニューの日】 夏野菜カレー シャキシャキ野菜 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 レンズ豆 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ セロリ 人参 なす かぼちゃ りんご 大根 れんこん きゅうり	660	25.7
7 月	【季節の献立】 七夕ずし 魚のかりとがらめ 七夕汁 牛乳	米 砂糖 油 でんぷん そうめん	油揚げ 卵 鰹 鶏肉 豆腐 牛乳	ごぼう かんぴょう しいたけ 人参 しょうが えのき	649	32.2
8 火	きなこバターサンド 野菜のイタリアンドレッシングかけ シンリアン 牛乳	コッペパン バター グラニュー糖 油 スパゲティ 小麦粉 砂糖	きなこ 鶏肉 いか あさり 牛乳 豆乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム 人参 ピーマン パセリ キャベツ きゅうり	674	32.5
9 水	ナポリタン じゃがいものハニーサラダ 野菜スープ 牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも はちみつ	豚肉 チーズ 牛乳	たまねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ にんにく もやし パセリ	585	26.2
10 木	わかめごはん いりどり煮 おひたし りんごゼリー 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	わかめ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 寒天 ゼラチン 牛乳	しょうが 人参 ごぼう たけのこ しいたけ もやし 小松菜 えのき りんご ジュース	599	25.2
11 木	【地産地消の日「じゃがいも」】 ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 じゃこ入りもやしのカレーじょうゆ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	ひじき 豚肉 大豆 凍り豆腐 じゃこ 牛乳	しょうが 人参 しいたけ たまねぎ グリンピース もやし 赤ピーマン	632	28.0
14 月	ごはん 春巻き もやしときゅうりのごま風味 豆腐とにらのスープ 牛乳	米 春巻きの皮 油 春雨 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 人参 しいたけ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ きくらげ にら	630	22.7
15 火	ごはん 魚と凍り豆腐のから揚げ カリカリ油揚げと野菜のおひたし 中華スープ 牛乳	米 砂糖 でんぷん 油	鰹 凍り豆腐 油揚げ 削り節 牛乳	しょうが 人参 もやし きくらげ 白菜 小松菜 えのき	598	31.0
16 水	【食べよう野菜350メニューの日】 コッペパン ラザニア キャベツサラダ 牛乳	コッペパン スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 バター パン粉	豚肉 スkimミルク チーズ 牛乳	たまねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ	667	28.7
17 木	【食育の日 日本の郷土料理 愛知県】 ごはん さばの一味焼き 野菜ソテー 沢煮炊 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油	さば 豚肉 牛乳	にんにく ねぎ しょうが え キャベツ 人参 チンゲン菜 大根 さやいんげん	615	25.0

※ 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 ン				食物繊維
	※1			(食塩相当量)※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	621	17.8	29.0	2.2	340	95	2.7	283	0.36	0.53	30	6.7
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。

