

令和7年度



献立表

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)
4	火	こぎつねごはん 魚のみそ焼き おひたし ジャがいもの甘辛煮 牛乳	米 砂糖 ごま ジャがいも	油揚げ 鶏肉 あじ 牛乳	人参 しょうが 小松菜 白菜 えのき	611	29.3
5	水	ミートチーズトースト ポトフ フルーツポンチ 牛乳	食パン 油 小麦粉 ジャがいも 砂糖	鶏肉 大豆 チーズ 豚肉 ウインナー 牛乳	たまねぎ 人参 キャベツ バイン缶 黄桃缶 リンゴ缶	631	28.1
6	木	【かみかみメニューの日】 ごはん 魚の照り焼き こんにゃくサラダ みそ汁 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 油	さわら 油揚げ 牛乳	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ 大根 えのき	591	27
7	金	ごはん おから入りハンバーグ 大豆とじゃこのサラダ コンソメスープ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	おから 豚肉 鶏肉 大豆 じゃこ 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	599	25.1
10	月	うどん ツナとポテトのバリッと揚げ キャベツときゅうりのごま風味 牛乳	油 こんにゃく 里芋 うどん ジャがいも マヨネーズ 餃子の皮 小麦粉 ごま油	鶏肉 油揚げ チーズ ツナ缶 牛乳	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり	613	27.2
11	火	ごはん ししゃものカレー揚げ 野菜の乾物とえ 肉じゃが 牛乳	米 小麦粉 でんぶ 油 ごま油 ごま こんにゃく ジャがいも 砂糖	ししゃも 削り節 のり 豚肉 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ	651	27.6
12	水	【地産地消の日「小松菜」】 キムチチャーハン ワンタンスープ 塩ナムル キャロットゼリー 牛乳	米 油 ワンタンの皮 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉 卵 豚肉 寒天 ゼラチン 牛乳	人参 キムチしいたけ しょうが 小松菜 もやし にんにく オレンジジュース	605	23
13	木	コッペパン 魚のステーキソース コーンポテト スーパースープ 牛乳	コッペパン でんぶ 油 砂糖 ジャがいも スパゲティ	さば 牛乳	たまねぎ コーン缶 人参 キャベツ	587	27.4
14	金	【食べよう野菜350メニューの日】 カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米 麦 油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖	豚肉 鶏肉 レンズ豆 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ	654	22.9
17	月	中華丼 春雨サラダ 果物 牛乳	米 油 砂糖 でんぶ ごま油 春雨	豚肉 牛乳	にんにく しょうが 椎茸 たけのこ 人参 白菜 小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ みかん	585	18
18	火	ジャムサンド ハンガリアンシチュー 白菜とコーンのサラダ 牛乳	食パン いちごジャム ジャがいも バター 小麦粉 砂糖	豚肉 レンズ豆 牛乳	たまねぎ ビーマン 人参 白菜 コーン缶 きゅうり	606	25.1
19	水	【食育の日 日本の郷土料理 沖縄県】 磯ごはん マーミナーチャンプル ツナ入りシリシリ 果物 牛乳	米 砂糖 油	ひじき 鶏肉 豚肉 生揚げ 卵 ツナ缶 牛乳	人参 キャベツ もやし 大根 レモン らっ きょう みかん	626	27
20	木	チンジャオロース丼 大根とひじきのサラダ おからのスノーボール 牛乳	米 麦 油 でんぶ 砂糖 ごま油 ごま バター 小麦粉	豚肉 凍り豆腐 ひじき おから 脱脂粉乳 牛乳	にんにく しょうが ビーマン たけのこ しいたけ きゅうり 大根 コーン缶 赤ビーマン	714	30.4
21	金	家常豆腐丼 中華サラダ ぶどうゼリー 牛乳	米 麦 油 砂糖 でんぶ ごま油	豚肉 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	にんにく しょうが 人参 たけのこ しいたけ 玉ねぎ キャベツ 大根 ぶどうジュース	602	24.6
25	火	【季節の献立】 菜飯 おでん 野菜のごまあえ 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく ちくわぶ ごま	鶏肉 ちくわ がんもどき さつま揚げ 牛乳	大根葉 人参 大根 もやし 小松菜	590	24.6
26	水	ウインナーサンド クラムチャウダー 果物 牛乳	コッペパン 油 ジャがいも バター 小麦粉	ウインナー 鶏肉 レンズ豆 あさり 牛乳 豆腐 チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン缶 りんご	622	27.5
27	木	ごはん 鮭のチャンチャン焼き キャベツの塩昆布かけ けんちん汁 牛乳	米 油 砂糖 バター こんにゃく ジャがいも	鮭 塩昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン ごぼう 大根	591	31.2
28	金	塩焼きそば 野菜の中華かけ ごまドーナツ 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 卵 牛乳	にんにく しょうが 人参 たまねぎ もやし 椎茸 白菜	595	24.3

※ 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。

30「給ミング30(カミングサンマル)」さつくりよく噛んで食べよう～
 噛み込む力は、11月5日(金)「給ミング30」運動のテーマとさせていただきます。
 噛み込む力は、ひとくち30回以上さつくりよく噛んで食べること、より健康な生活を目指します。
 噛み込む力は、ひとくち30回以上さつくりよく噛んで食べること、より健康な生活を目指します。
 めのキャッチフレーズです。今月は、「噛み込む力」を合わせて11月7日(金)に、区内の保育園・小学校・
 中学校で

よく噛んで食べるとこんないいことがあります

脳活の力 満腹の力 噛み込む力 噛み込む力 噛み込む力 噛み込む力 噛み込む力 噛み込む力 噛み込む力 噛み込む力

よく噛んで食べると、噛み込む力がアップし、脳の働きが活発になります。また、満腹感が増えるので、食べ過ぎを防ぐことができます。さらに、噛み込む力は、歯の健康にも良いので、歯の予防にもなります。

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。

栄養素	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
	単位	(g)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	A	B1	B2	C	
	(Kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgPAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均	615	17.0	30.0	2.2	353	91	2.4	252	0.38	0.53	35	7.4
中央値	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

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

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。