

献立名		エネルギーのもとになる食品	体を作るものとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
9 金	【季節の献立】 ごはん 松風焼き 野菜のり和え 吉野汁 牛乳	米 パン粉 ごま でんぶん	鶏肉 卵 のり 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ しょうが 白菜 もやし 小松菜	588	26
13 火	【地産地消の日「小松菜」】 ごはん 焼き鮭 青のりポテト カリカリ油揚げと野菜のおひたし 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	鮭 青のり 油揚げ 削り節 牛乳	小松菜 もやし 人参	585	27.2
14 水	かやくごはん 鶏肉の照り焼き ビーンズサラダ すまし汁 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ツナ缶 豆腐 牛乳	人参たけのこ しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ みかん	627	28.7
15 木	ごはん 豆腐の五目炒め 春雨サラダ くだもの 牛乳	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 春雨	鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん	613	24.8
16 金	ピザトースト ヌードルスープ じゃがいものハニーサラダ 牛乳	食パン スパゲティ じゃがいも 油 はちみつ	ベーコン チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ	588	23.7
19 月	【かみかみメニューの日】 こぎつねごはん ししゃもの天ぷら 野菜のゆかりかけ 豚汁 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく	油揚げ ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳	人参 キャベツ きゅうり ゆかり ごぼう 大根	654	32.1
20 火	【食育の日 日本の郷土料理 愛媛県】 鮭のあけぼのすし 和風卵スープ きのこ入りおひたし みかんゼリー 牛乳	米 砂糖 ごま でんぶん ごま油	わかめ 鮭 豆腐 卵 油揚げ 寒天 ゼラチン 牛乳	人参 しいたけ 白菜 小松菜 もやし えのき オレンジジュース	610	29.7
21 水	【食べよう野菜350メニューの日】 塩焼きそば 野菜のごまだれかけ 白玉入りおしるこ 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま 白玉	豚肉 あずき 牛乳	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし しいたけ キャベツ 小松菜	589	24.6
22 木	ごはん 肉じゃが ちくわの磯辯揚げ シャキシャキ野菜 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 小麦粉	豚肉 凍り豆腐 ちくわ 青のり	玉ねぎ 人参 大根 れんこん きゅうり しょうが	606	22.3
23 金	コッペパン お芋シチュー キャベツサラダ くだもの 牛乳	コッペパン 油 さつまいも じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ りんご	589	25.4
26 月	【全国学校給食週間】 ごはん 魚の塩焼き 五目きんぴら すいとん 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま 小麦粉	鮭 豚肉 牛乳	ごぼう 人参 しいたけ 大根 白菜	618	28.7
27 火	【全国学校給食週間】 揚げパン 肉団子入りミネストローネ 和風サラダ 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも でんぶん	きなこ 鶏肉 わかめ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 白菜 人参 トマト缶 もやし	587	24.7
28 水	【全国学校給食週間】 ナポリタン 野菜のイタリアンドレッシングかけ ミルクマフィン 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	チーズ 卵 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	591	21.9
29 木	【全国学校給食週間】 【山形県東根市産 山形牛】 ごはん のりの佃煮 芋煮 大豆とじゃこのサラダ 牛乳	米 砂糖 里芋 こんにゃく 油 ごま油	のり 和牛 大豆 じゃこ 牛乳	しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しょうが	639	26
30 金	【全国学校給食週間】 パエリア 田舎風スープ にんじんサラダ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	鶏肉 えび いか あさり 豚肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ 人参 コーン缶 らっきょう	588	25.7

※ 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 ※1 (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 ※2 (mg)	ビタミン				食物繊維 ※2 (g)
								A ※2 (μgPAE)	B1 ※2 (mg)	B2 ※2 (mg)	C ※2 (mg)	
平均	605	17.3	30.0	2.0	354	93	2.2	267	0.35	0.53	31	6.6
学校給食供給基準	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。



山形県東根市産の「山形牛」を提供します

食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。
黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味がおいしい牛肉と言われ、その
おいしいの秘密は脂質にあるといわれています。

当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

山形県東根市産のお肉の美味しいを味わってみてください

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬき」を提供しています。
牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。



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。

