令和７年４月分　献立表

中央区立中央小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8	火	チキンライス　じゃがいものハニーサラダ　パスタスープ 清見オレンジ　牛乳	米　油　じゃがいも はちみつ　マカロニ	鶏肉　ベーコン　牛乳	たまねぎ　にんじん　キャベツ マッシュルーム　スイートコーン缶 はくさい　江戸菜　きよみ	586	20.5
9	水	**季節のメニュー** ゆかりごはん　ぶりの照り焼き　お浸し　**若竹汁** わらびもち風ゼリー　牛乳	米　砂糖　コーンスターチ 黒砂糖	ぶり　わかめ　アガー きな粉　牛乳	ゆかり　はくさい　こまつな にんじん　たけのこ	597	24.3
10	木	チーズチリドック　ポトフ　海藻と野菜のサラダ デコポン　牛乳	コッペパン　油　砂糖 でんぷん　じゃがいも	ウインナー　チーズ　鶏肉 海藻ミックス　牛乳	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　ブロッコリー セロリ　だいこん　デコポン	586	27.6
11	金	中華おこわ　五目スープ　さつまいものごま団子　牛乳	米　もち米　油　ごま油 さつまいも　砂糖　ごま 小麦粉	豚肉　ベーコン　豆腐 豆乳　牛乳	しょうが　干しいたけ にんじん　たけのこ　たまねぎ えのきたけ　江戸菜	619	21.4
1年生の給食は、4月14日(月)から始まります。							
14	月	チキンカレーライス　ツナと野菜のサラダ　りんご　牛乳	米　じゃがいも　油　砂糖	鶏肉　まぐろ油漬缶 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	631	21.1
15	火	**かみかみメニュー** こぎつねごはん　**ししゃもの唐揚げ** 野菜のしょうがじょうゆがけ　みそ汁　牛乳	米　ごま油　砂糖　ごま でんぷん　油	油揚げ　鶏ひき肉 ししゃも　豆腐　わかめ 味噌　牛乳	にんじん　しょうが　にんにく こまつな　もやし　長ねぎ	586	24.3
16	水	スパゲティミートソース　野菜とコーンのレモンサラダ キャロットケーキ　牛乳	スパゲティ　油　でんぷん 砂糖　小麦粉　マーガリン	豚ひき肉　大豆　卵 生クリーム　牛乳	たまねぎ　にんじん にんにく　トマト缶　キャベツ レモン果汁　スイートコーン缶	633	25.2
17	木	**地産地消【こまつな】** ごはん　白身魚の薬味ソース　**野菜のごまだれ** かきたま汁　清見オレンジ　牛乳	米　でんぷん　油 砂糖　黒ごま	ホキ　豆腐　卵 牛乳	長ねぎ　こまつな　もやし にんじん　たまねぎ ぶなしめじ　きよみ	595	27.2
18	金	**食育の日【埼玉県】** 鶏ごぼうピラフ　**ゼリーフライ**　野菜スープ クリスタルゼリー　牛乳	米　油　じゃがいも 小麦粉　パン粉　砂糖	鶏肉　おから ベーコン　アガー 牛乳	ごぼう　にんじん　しょうが たまねぎ　もやし　キャベツ えのきたけ　パイン缶 みかん缶	617	18.6
21	月	ごはん　魚のあずま煮　磯香和え　みそ汁　デコポン　牛乳	米　でんぷん　油 砂糖　ごま　じゃがいも	鮭　のり　油揚げ 味噌　牛乳	はくさい　ほうれんそう にんじん　たまねぎ デコポン	595	26.5
22	火	食パン　豆腐ハンバーグ　ポテトのフレンチサラダ キャベツとコーンの豆乳スープ　牛乳	食パン　油　パン粉 じゃがいも　砂糖 豆乳バター　小麦粉	豚ひき肉　豆腐 ベーコン　豆乳　牛乳	たまねぎ　にんじん　きゅうり キャベツ　クリームコーン缶 スイートコーン缶	585	27.1
23	水	親子丼　みそ汁　フルーツヨーグルト　牛乳	米　油　こんにゃく　砂糖	鶏肉　卵　油揚げ 味噌　ヨーグルト　牛乳	たまねぎ　にんじん　だいこん こまつな　パイン缶　黄桃缶	611	25.3
24	木	**【食べよう野菜　350メニューの日】** 麻婆麺　野菜60gサラダ　蒸しパン(りんご)　牛乳	中華麺　油　さとう でんぷん　ごま油 小麦粉	豆腐　豚ひき肉 大豆　味噌　牛乳	たまねぎ　長ねぎ　にら 干しいたけ　にんにく　しょうが だいこん　もやし　こまつな にんじん　りんご	634	27.8
25	金	ごはん　のりの佃煮　いりどり　すまし汁 清見オレンジ　牛乳	米　砂糖　油 じゃがいも　こんにゃく	のり　鶏肉　竹輪 豆腐　わかめ　牛乳	ごぼう　にんじん　れんこん たけのこ　干しいたけ　長ねぎ さやいんげん　きよみ	585	24.1
28	月	ごはん　鯖のカレー焼き　おろしドレッシングサラダ みそ汁　牛乳	米　砂糖　油	さば　豆腐　味噌 牛乳	キャベツ　にんじん　もやし だいこん　たまねぎ えのきたけ	606	24.4
30	水	きなこトースト　ポークビーンズ　イタリアンドレッシングサラダ 清見オレンジ　牛乳	食パン　バター 砂糖　じゃがいも　油	きな粉　豚肉　大豆 ベーコン　牛乳	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　キャベツ　きゅうり スイートコーン缶　きよみ	605	26.1

※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(食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
４月分平均	604	16	29.9	2.2	335	94	2.4	244	0.34	0.52	33	6.4
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	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。

区ＨＰに給食の情報を掲載しています

学校給食の紹介動画

URL: https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html

学校給食レシピ

URL:https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku_recipe.html