



令和7年5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 kcal	たんぱく質 g
		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		
1 木	あけぼのごはん さかな あまず 魚の甘酢あんかけ しらたま い 白玉入りかきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	米 でんぶん 油 ごま油 砂糖 冷凍白玉だんご	ホキ 鶏肉 卵 牛乳	にんじん しょうが たまねぎ 干しいたけ ビーマン 江戸菜 長ねぎ	596	25.5
2 金	やさそば ぎゅうにゅう カレービーンズポテト クラッシュりんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	蒸し中華麺 油 でんぶん じゃがいも 砂糖	豚肉 いか あおのり 大豆 粉寒天 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ りんごジュース りんご缶	587	26.8
7 水	ハヤシライス せんぎ 千切りポテトサラダ ぎゅうにゅう ニューサマーオレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ マッシュルーム こまつな しょうが ニューサマーオレンジ	602	22.5
8 木	きつねうどん いもち やさい じゃこと野菜のサラダ ぎゅうにゅう 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 牛乳	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな 干しいたけ きゅうり キャベツ	586	24.2
9 金	季節のメニュー ブルコギ丼 どん そらまめ(揚げ) あげ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 いりごま	豚肉 牛乳 プレーンヨーグルト	たまねぎ もやし にら にんじん りんご しょうが にんにく そらまめ パイン缶 黄桃缶	599	22.6
12 月	地産地消【糸寒天】 ごはん いとかんてん じゃこビーふりかけ たまごや 卵焼き しる 糸寒天のごま酢がけ ぎゅうにゅう みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	米 砂糖 ごま油 いりごま 油 じゃがいも	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 卵 糸寒天 味噌 牛乳	ビーマン たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな もやし えのきたけ	599	25.8
13 火	インディアンパスタ やさい コーンと野菜のサラダ ぎゅうにゅう 抹茶カップケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま油 小麦粉 マーガリン 甘納豆	豚肉 卵 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト水煮缶 きゅうり キャベツ スイートコーン缶	594	24.5
14 水	まーぼーどうふどん あおな 麻婆豆腐丼 あまなつ 青菜ときのこのスープ ぎゅうにゅう 甘夏 ぎゅうにゅう 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 でんぶん ごま油	豆腐 豚ひき肉 大豆 味噌 鶏肉 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが えのきたけ こまつな はくさい にんじん 甘夏	624	29.3
15 木	あげパン(さとう) あ クリームシチュー やさい ツナと野菜のサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも マーガリン 小麦粉	鶏肉 ベーコン まぐろ油漬缶 牛乳	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	602	24.7
16 金	こうや さかな 高野ごはん あ 魚のたつた揚げ ひた お浸し じる すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	米 米粒麦 砂糖 でんぶん 油	凍り豆腐 油揚げ さば わかめ 豆腐 牛乳	しょうが はくさい こまつな にんじん 長ねぎ	612	25.3
19 月	食育の日【沖縄県】 タコライス おきなわ もずくスープ ぎゅうにゅう パインゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	米 油 砂糖 でんぶん	豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉 豆腐 もずく アガー 牛乳	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 ビーマン キャベツ パインジュース パイン缶	647	25.8
20 火	ごもく あ 五目ラーメン れいとう 揚げぎょうざ ぎゅうにゅう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳	中華麺 ごま油 でんぶん 油 ぎょうざの皮 小麦粉	いか 豚肉 豚ひき肉 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ ニラ 冷凍みかん	595	25.4
21 水	ショートニングパン とうにゅう 豆乳グラタン やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう ニューサマーオレンジ ぎゅうにゅう 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 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん 江戸菜 ニューサマーオレンジ	588	29.4
22 木	かみかみメニュー ごはん あ ししゃもとちくわのいそべ揚げ ひた お浸し ぎゅうにゅう 根菜汁 ぎゅうにゅう 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ごま油	ししゃも あおのり 焼き竹輪 牛乳	はくさい にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	586	21.6
23 金	にしょくどん 二色丼 しる みそ汁 とうにゅう 豆乳スコーン ぎゅうにゅう 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 強力粉 豆乳バター チョコチップ	豚ひき肉 卵 豆腐 味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし 江戸菜	716	26.9
26 月	わかめごはん さば 鯖の文化干し ぶんか 野菜のしょうががじょうゆがけ やさい みそ汁 しる 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも	わかめ さば文化干し 油揚げ 味噌 牛乳	こまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ	585	27.7
27 火	【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 だいず 大豆とじゃこのサラダ ぎゅうにゅう メロン ぎゅうにゅう 牛乳	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油	豚ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマト缶 キャベツ きゅうり 長ねぎ メロン	609	23.1
28 水	おさつトースト に チキンとペンネのトマト煮 あまなつ 甘夏 ぎゅうにゅう 牛乳	食パン さつまいも 砂糖 バター いりごま マカロニ 油	牛乳 生クリーム 鶏肉 パルメザンチーズ 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ トマト缶 甘夏	591	25.8
29 木	さけ さけ 鮭チャーハン こくとう ワンタンスープ む 黒糖蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	米 ごま油 油 小麦粉 ワンタンの皮 黒砂糖	鮭 卵 鶏肉 牛乳	長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし たまねぎ 江戸菜 しょうが レーズン	618	24.5
30 金	ごはん なまあ 生揚げと豚肉の味噌炒め ぶたにく すまし汁 み そいた しる ぎゅうにゅう ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	生揚げ 豚肉 味噌 アガー 牛乳	しょうが にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく えのきたけ 江戸菜 ぶどうジュース	643	28.6

※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回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)



はる 春に 美味しいお豆

5月9日(金)の給食で、
1年生がさやむきた
「そらまめ」
を提供します☆

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 *1 (%)	脂質 *1 (%)	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				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
5月分平均	809	17	29.8	2.1	339	85	2.3	241	0.37	0.51	29	5.8
学校給食摂取基準	850	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。



はる 春には 美味しいお豆が
たくさんとれます。
旬の味を楽しみましょう。