



令和7年6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		
2月	季節のメニュー ごはん <u>あじフライ</u> やさしい 野菜のみそドレッシングサラダ  やさしい 野菜のクリームスープ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 バター	アジ 味噌 ペーコン 牛乳	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ スイートコーン缶	666	27.4
3火	ぶたにく やながわどん しる ぎゅうにゅう 豚肉の柳川井 みそ汁 すいか 牛乳 	米 砂糖 油	豚肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん 長ねぎ もやし さやいんげん 江戸菜 小玉すいか	597	27.1
4水	かみかみメニュー ごはん とりにく あまから あ 鶏肉とごぼうの甘辛揚げ  き ぼ だいこん 切り干し大根のナムル しる ぎゅうに なめこ汁 牛乳 	米 でんぶん 油 砂糖 いりごま ごま油	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	ごぼう 切干しだいこん キャベツ もやし にんじん しょうが なめこ 長ねぎ	589	25.6
5木	ジャージャー麺 めん やさしい 野菜の中華ドレッシングサラダ フルーツミックス ぎゅうにゅう 牛乳	中華麺 油 砂糖 でんぶん ごま油	豚ひき肉 大豆 味噌 牛乳	にんにく しょうが たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし パイン缶 りんご缶 黄桃缶	593	28
6金	ハヤシライス あおな 青菜ともやしのサラダ バレンシアオレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム缶 こまつな もやし バレンシアオレンジ	598	22.9
10火	【食べよう野菜 350メニューの日】 あ 揚げパン(きな粉) トマトカレースープ  やさしい 野菜60gのオニオンサラダ 牛乳	コッペパン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	きな粉 鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 スイートコーン缶 キャベツ きゅうり もやし	585	23.8
11水	やき ぐ しる こくとう む ぎゅうにゅう 焼うどん 具だくさんみそ汁 黒糖蒸しパン 牛乳 	うどん 油 小麦粉 黒砂糖	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ だいこん 江戸菜 長ねぎ えのきたけ レーズン	587	25.1
12木	地産地消【あしたば】 くふあじゅーしー やさしい 野菜スープ <u>あしたばサーターアランダキ</u> ぎゅうにゅう 牛乳 	米 もち米 油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	豚肉 竹輪 鶏肉 牛乳	ぶなしめじ にんじん たまねぎ 長ねぎ あしたば粉	596	22.6
13金	ほいこーろーどん はくさい ぎゅうにゅう 回鍋肉丼 白菜スープ サイダーゼリー 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 サイダー	豚肉 味噌 ペーコン アガー 牛乳	しょうが キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく はくさい たまねぎ にんじん パイン缶	586	23.3
16月	ごはん すぶた 酢豚 たまごとわかめのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	米 でんぶん 油 ごま油 砂糖 いりごま	豚肉 卵 わかめ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	595	24.8
17火	こもく どん しる ぎゅうにゅう 五目かきあげ丼 バンサンスー みそ汁 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	いか 卵 ハム 油揚げ 味噌 牛乳	ごぼう たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし	610	20.7
18水	ごはん み そ に だいこん にもの さばの味噌煮 大根とわかめの煮物 しる ぎゅうにゅう かきたま汁 牛乳	米 砂糖 でんぶん	さば 味噌 わかめ 豆腐 卵 牛乳	しょうが だいこん たまねぎ にんじん	616	24.8
19木	食育の日【長崎県】 ながさき ながさき やさしい ず 長崎ちゃんぽん 野菜のポン酢がけ だいず 大豆のかりんとう ぎゅうにゅう 牛乳 	中華麺 油 砂糖 でんぶん 黒砂糖	豚肉 いか えび かまぼこ 豆乳 大豆 きな粉 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ 干しいたけ こまつな スイートコーン缶 レモン	592	30.3
20金	季節のメニュー や どん ひた しる いわしのかば焼き丼 お浸し みそ汁  ぎゅうにゅう あじさいゼリー 牛乳	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖	いわし 豆腐 味噌 豆乳 アガー 牛乳	はくさい もやし にんじん 長ねぎ えのきたけ ぶどうジュース アセロラジュース	663	24.3
23月	なめし あ しる ぎゅうにゅう 菜飯 ししゃものカレー揚げ マセドアンサラダ みそ汁 牛乳	米 いりごま ごま油 油 小麦粉 でんぶん じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	ちりめんじゃこ ししゃも 味噌 牛乳	こまつな にんじん きゅうり スイートコーン缶 かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ	593	20.1
24火	チャーハン こもく 五目スープ とうふ 豆腐まんじゅう ぎゅうにゅう 牛乳	米 米粒麦 ごま油 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 あずき 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	632	25
25水	なつやさい 夏野菜スパゲティ オニオンスープ マーブルカップケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 マーカリン	豚肉 ペーコン 卵 牛乳	たまねぎ にんにく なす マッシュルーム缶 ピーマン トマト缶 にんじん	593	24.4
26木	ナン だいず い 大豆入りキーマカレー フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	ナン 油	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト缶 パイン缶 黄桃缶	586	27
27金	ごはん さけ なんばんづ はるさめ れいとう ぎゅうにゅう 鮭の南蛮漬け 春雨スープ 冷凍みかん 牛乳	米 でんぶん 油 砂糖 春雨 ごま油	鮭 豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ 干しいたけ 冷凍みかん	615	27.4
30月	ハニートースト グリルチキン フレンチポテト ミネストラスープ ぎゅうにゅう 牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも マカロニ 油	鶏肉 ペーコン 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト缶	588	24.3

※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)	カリウム *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)	
6月分平均	804	18.5	29.5	2.2	318	85	2.2	214	0.4	0.52	25	4.9
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。

 **6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です** 

よく噛むことは唾液の分泌を促します。
唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。
噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。
6月4日（水）の給食で、かみかみ食材として”ごぼう”などを提供します。