令和７年９月分　献立表

中央区立中央小学校

＝６０ｇ

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	1食あたりの野菜量 g
2	火	チキンカレーライス　野菜のレモンサラダ りんご　牛乳	米　米粒麦　じゃがいも 油　砂糖	鶏肉　牛乳	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　キャベツ　もやし レモン果汁　りんご	589	18.1	130
3	水	豚キムチ丼　青のりビーンズポテト　豆腐とわかめのスープ 牛乳	米　油　砂糖　ごま油 でんぷん　じゃがいも いりごま	豚肉　大豆　あおのり 豆腐　わかめ　牛乳	しょうが　にんにく　長ねぎ にんじん　えのきたけ キムチ　もやし　たまねぎ	587	26.3	86
4	木	**ベジチャレンジ** ごはん　魚のたつた揚げ　野菜60gのお浸し　みそ汁　牛乳	米　でんぷん　油 砂糖　じゃがいも	さば　油揚げ　味噌 牛乳	しょうが　もやし　はくさい にんじん　たまねぎ	624	23.3	71
5	金	ぶどうコッペパン　クリームシチュー　コンビネーションサラダ オレンジゼリー　牛乳	ぶどうパン　じゃがいも 油　マーガリン　小麦粉 砂糖	鶏肉　パルメザンチーズ まぐろ油漬缶　アガー 牛乳	たまねぎ　にんじん　こまつな キャベツ　もやし ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶　ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	603	25.4	134
8	月	ツナ入りまいたけごはん　肉じゃが　バンサンスー バレンシアオレンジ　牛乳	米　じゃがいも　油 こんにゃく　砂糖　春雨 ごま油	まぐろ油漬缶　豚肉 ハム　牛乳	まいたけ　にんじん たまねぎ　キャベツ もやし　ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ	585	23.2	103
9	火	なすときのこのスパゲティ　コーンと野菜のサラダ キャロットケーキ　牛乳	スパゲティ　油　ごま油 砂糖　小麦粉　マーガリン	鶏肉　ベーコン　卵 生クリーム　牛乳	にんにく　たまねぎ　なす ぶなしめじ　ｴﾘﾝｷﾞ　ｷｬﾍﾞﾂ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶	585	22.2	110
10	水	ごはん　ヤンニョムチキン　ポテトのフレンチサラダ 青菜とクリームコーンのスープ　牛乳	米　でんぷん　油 じゃがいも　砂糖　ごま油	鶏肉　卵　牛乳	たまねぎ　しょうが　にんにく ねぎ　にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ もやし　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶	646	24.6	84
11	木	**ベジチャレンジ** 揚げパン（きな粉）　チキンとペンネのトマト煮 野菜60gのオニオンサラダ　牛乳	コッペパン　砂糖 マカロニ　油	きな粉　鶏肉　牛乳	たまねぎ　にんじん　パセリ トマト水煮缶　ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶 キャベツ　きゅうり　にんじん	586	26.1	183
12	金	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　クリスタルゼリー　牛乳	米　でんぷん　油 さつまいも　砂糖	ししゃも　味噌 アガー　牛乳	にんにく　しょうが　こまつな もやし　にんじん　たまねぎ 黄桃缶　パイン缶	594	18.8	56
16	火	五目ラーメン　揚げぎょうざ　フルーツミックス　牛乳	中華麺　ごま油　でんぷん 油　ぎょうざの皮　小麦粉 砂糖	いか　豚肉　豚ひき肉 牛乳	しょうが　にんにく　長ねぎ　にら にんじん　たまねぎ　はくさい ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　干しいたけ　ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟｲﾝ缶　りんご缶　黄桃缶	588	25.1	96
17	水	ハムライス　ポトフ　蒸しパン（りんご）　牛乳	米　油　じゃがいも 小麦粉　砂糖	ハム　鶏肉 ウインナー　牛乳	たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんじん　キャベツ　セロリ りんご	614	21.1	88
18	木	**ベジチャレンジ** ごはん　のりの佃煮　鶏のから揚げ 野菜60gのおろしドレッシングサラダ　みそ汁　牛乳	米　砂糖　でんぷん 油　じゃがいも	鶏肉　味噌　牛乳	しょうが　こまつな　にんじん もやし　だいこん　たまねぎ 長ねぎ	651	27.2	82
19	金	**食育の日【東京都】** 深川飯　あじフライ　わかめとキャベツのサラダ すまし汁　牛乳	米　油　砂糖 小麦粉　パン粉	油揚げ　あさり　あじ わかめ　豆腐　牛乳	しょうが　にんじん　キャベツ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶　長ねぎ ぶなしめじ	587	29.2	48
22	月	**季節のメニュー** さつまいもごはん　鮭の塩麹焼き キャベツと油揚げの和風サラダ　かきたま汁　みかん　牛乳	米　もち米　さつまいも 油　砂糖　いりごま でんぷん	鮭　油揚げ　豆腐 卵　牛乳	キャベツ　にんじん　しょうが こまつな　みかん	614	29.9	55
24	水	**かみかみメニュー** 高菜チャーハン　野菜チップス ひよこ豆のスープ　牛乳	油　砂糖　ごま油 ごま　さつまいも がいも	豚ひき肉　卵　鶏肉 ひよこ豆　牛乳	長ねぎ　たかな漬　れんこん にんじん　にんにく たまねぎ　キャベツ	610	23	105
25	木	**ベジチャレンジ** ハヤシライス　野菜60gのキャベツと青菜サラダ りんご　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　キャベツ こまつな　りんご	605	22.9	160
26	金	バンズパン　ビーンズコロッケ　ゆで野菜 ミネストラスープ　牛乳	バンズパン　じゃがいも 油　小麦粉　パン粉 マカロニ	手亡豆　豚ひき肉 ベーコン　牛乳	たまねぎ　キャベツ　にんじん セロリ　にんにく　ﾄﾏﾄ水煮缶	589	22.4	110
29	月	カレーうどん　ツナサラダ　大学いも　牛乳	うどん　油　でんぷん 砂糖　さつまいも ざらめ　いりごま	豚肉　油揚げ まぐろ油漬缶　牛乳	しょうが　たまねぎ　にんじん 長ねぎ　干しいたけ こまつな　キャベツ　もやし	586	22.1	105
30	火	**地産地消【こまつな】** ゆかりごはん　魚のサクサク揚げ じゃこと野菜のサラダ　みそ汁　牛乳	米　でんぷん　油　砂糖 いりごま　パン粉	さば　ちりめんじゃこ 油揚げ　味噌　牛乳	ゆかり　しょうが　だいこん キャベツ　にんじん　こまつな えのきたけ	614	22.1	62

※都合により献立内容を変更する場合があります。

9月は「食べよう野菜350（サン・ゴー・マル）運動」強化月間

ベジチャレンジを実施します！

児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ *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)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ *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)
９月分平均	603	15.8	29.8	2.1	314	83	2.2	240	0.36	0.51	32	6
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。

「食べよう野菜３５０（サン・ゴー・マル）運動」とは、健康の維持・増進のために１日あたり３５０ｇ以上（小学生は１日３００ｇ以上）の野菜を食べることを推進する取り組みです。
１日３回の食事で５皿の野菜料理（１皿７０ｇ）を食べると、３５０ｇの野菜をとることができます。
小学生は、１皿６０ｇの野菜料理を１日５皿食べると、目標量である３００ｇの野菜をとることができます。

９月の給食では**毎週木曜日（4日・11日・18日・25日）を【ベジチャレンジ】**とし、野菜量が目で見て、食べてわかるよう**１皿６０ｇを基準とした野菜料理を提供**します。
さまざまな野菜を使い、調理法、味付けなど工夫しています。野菜をいろいろな料理で食べてみましょう。

9月1日より、野菜たっぷりメニューの作り方を紹介するYouTube動画を区のHPにて公開します。ぜひ作ってみてください。