

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	体をつくるのもとになる	体の調子を整えるのもとになる		
10 水	【お祝い献立&季節の献立(たけのこ)】 赤飯 鶏の照り焼き お浸し 若竹汁 清見オレンジ 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖	あずき水煮缶 鶏肉 わかめ 牛乳	白菜 小松菜 にんじん たけのこ 清見オレンジ	747	28.1
11 木	ココア揚げパン ポトフ カラフルサラダ りんご 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉ソーセージ 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 小松菜 りんご スイートコーン缶	752	29.6
12 金	ハッシュドポークライス わかめと野菜のサラダ ぶどうゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖	豚肉 わかめ アガー 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん トマト水煮缶 キャベツ しめじ 小松菜 ぶどうジュース	803	28.3
15 月	【かみかみ献立】 わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ 切干大根のかみかみサラダ すまし汁 牛乳	米 でんぶん 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油	わかめ ししゃも 豆腐 まぐろ油漬け 牛乳	キャベツ にんじん 小松菜 切り干し大根 えのきたけ 長ねぎ	755	27.0
16 火	【食べよう野菜350献立】 スパゲティミートソース 野菜70gのグリーンサラダ キャロットマフィン 牛乳	スパゲティ 油 だんぶん 砂糖	豚肉 大豆 卵 生クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮缶 キャベツ 小松菜 きゅうり 冷凍うらごしにんじん	878	34.8
17 水	親子丼 もやしのごま酢和え みそ汁 牛乳	米 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも	鶏肉 卵 わかめ 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく もやし 長ねぎ	786	34.6
18 木	チャーハン ジャンボしゅうまい 中華スープ 清見オレンジ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮	豚肉 卵 豆腐 牛乳	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん 干しいたけ えのきたけ 清見オレンジ	781	32.6
19 金	【食育の日 日本の郷土料理献立(栃木県)】 ごはん 鯖の照り焼き 野菜のごま和え かみなり汁 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油	さば 豆腐 油揚げ 牛乳	小松菜 白菜 にんじん こんにゃく 干しいたけ	846	31.6
22 月	【地産地消献立【小松菜】】 麻婆豆腐丼 都産野菜の3色ナムル わかめスープ 牛乳	米 米粒麦 でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油	豆腐 大豆 豚肉 わかめ 牛乳	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 小松菜 にんじん 大豆もやし えのきたけ	803	34.5
23 火	ごはん あじフライ 春雨サラダ みそ汁 デコボン 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	あじ ロースハム 油揚げ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜 デコボン	810	30.6
24 水	ミルクパン ホワイトシチュー フライドオニオンサラダ りんご 牛乳	ミルクパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 りんご	814	29.7
25 木	えびピラフ スペニッシュオムレツ コンソメスープ 清見オレンジ 牛乳	米 米粒麦 油 バター じゃがいも	鶏肉 えび パーコン 卵 牛乳	たまねぎ マッシュルーム水煮 にんじん ピーマン キャベツ 小松菜 清見オレンジ	758	30.6
26 金	豆乳タンタン麺 青のりビーンズポテト りんごゼリー 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま ねりごま ごま油 でんぶん じゃがいも	豚肉 油揚げ 豆乳 大豆 青のり アガー 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ スイートコーン缶 りんごジュース	865	34.2
30 火	ごはん 白身魚のピリ辛ソース ツナと野菜の和え物 クリームコーン中華スープ 牛乳	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	ホキ まぐろ油漬け わかめ 鶏肉 卵 牛乳	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン缶 チンゲンサイ	785	33.9

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g) (食塩相当量)*1	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
4月分平均	779	15.7	28.1	2.7	373	108	3.1	312	0.50	0.64	36	7.4
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

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。

<献立について>

献立で毎月実践している、食育に配慮した5つの取り組みを紹介します。

- 日本の郷土料理献立
毎月19日の「食育の日」にあわせ、日本の郷土料理献立を提供します。
- 地産地消献立
東京都産の食材を使用した献立を提供します。
- かみかみ献立
食材の組み合わせや調理法を工夫した噛み応えのある献立を提供し、ゆっくりよく噛んで食べることを体験します。
- 食べよう野菜350献立
「食べよう野菜350運動」は、1日あたり350g以上の野菜を食べることを推奨する中央区の取り組みです。給食では、1皿70g分の野菜料理を使用した献立を提供します。(1皿70g×5皿で1日の野菜摂取目安量)
- 季節の献立
旬の食材や、季節の行事に関連がある食材を使用した献立を提供します。

中央区ホームページには、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。



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

