

毎日350g以上の野菜を食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量



令和6年 5月 献立表

中央区立晴海中学校



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水	季節の献立:抹茶のカップケーキ(八十八夜) チキンライス ABCパスタスープ 抹茶カップケーキ 牛乳	米 かたくり粉 バター マカロニ 砂糖 油 小麦粉 甘納豆	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン缶 キャベツ 小松菜	772 24.4
2木	ごはん のりの佃煮 肉じゃが みそ汁 清美オレンジ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	焼きのり 豚肉 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ つきこんにゃく 清美オレンジ	749 30.3
7火	ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 りんごゼリー 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	焼きちくわ 豚肉 油揚げ アガー 牛乳	ごぼう 人参 しょうが さやいんげん 小松菜 大根 りんごジュース	844 28.5
8水	ごはん ツナそぼろ ひじき入り卵焼き 野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	米 砂糖 いりごま 油	まぐろ缶詰 干しひじき 豚肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 長ねぎ	748 31.8
9木	ハニートースト 鶏肉ときのこのクリーム煮 マスタード Dressing サラダ 美生柑 牛乳	食パン バター はちみつ 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 手羽 牛乳	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ 人参 小松菜 美生柑	749 30.6
10金	季節の献立 たけのおこわ たけのおこわ かつおフライ ゆで野菜 みそ汁 牛乳	米 もち米 砂糖 小麦粉 卵 油 じゃがいも	油揚げ かつお 牛乳	たけのこ 人参 にんにく キャベツ 小松菜	787 39.4
13月	わかめごはん 揚げぎょうざ 野菜の中華サラダ 豆乳みそ汁 牛乳	米 ぎょうざの皮 砂糖 かたくり粉 ごま油 油 小麦粉 じゃがいも	炊き込み用わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ キャベツ 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ ぶなしめじ	749 24.1
14火	ごはん さばの塩焼き 炒合菜 みそ汁 牛乳	米 春雨 油 ごま油	さば 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが 人参 もやし キャベツ にら にんにく えのきたけ	793 30.8
15水	ぶどうコッペパン 豆腐ハンバーグデミグラスソースがけ フライドポテト 豆乳のコーンスープ 牛乳	ぶどうパン 油 卵 小麦粉 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	豚肉 豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 クリームコーン缶 コーン缶	784 33.1
16木	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとじゃこの塩だれ みそ汁 牛乳	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油 いりごま じゃがいも	豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	716 33.0
17金	郷土料理 熊本県 高菜めし きびなごの唐揚げ 豚汁 清美オレンジ 牛乳	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油 いりごま じゃがいも	豚肉 卵 きびなご 豚肉 油揚げ 牛乳	たかな漬 人参 にんにく しょうが 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ 清美オレンジ	773 32.3
21火	ポークカレーライス じゃこサラダ デコポン 牛乳	米 じゃがいも 油 いりごま 砂糖 ごま油	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 小松菜 キャベツ デコポン	806 27.1
22水	地産地消献立:糸寒天 ごはん さばと高野豆腐のサクサクあげ 糸寒天と野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 いりごま 小麦粉 焼き麩	さば 高野豆腐 糸寒天 わかめ 牛乳	しょうが 小松菜 もやし 人参 大根	860 29.4
23木	和風スパゲティ 蒸しポテトと野菜のフレンチサラダ ベークドチーズケーキ 牛乳	ロングスパゲティ 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	鶏肉 ベーコン 卵 クリームチーズ 牛乳	にんにく とうがらし 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ぶなしめじ 人参 きゅうり	784 31.6
24金	ショートニングコッペパン クリスピーフィッシュ(ホキ) 玉ねぎ Dressing サラダ トマトシチュー 牛乳	ショートニングパン 油 小麦粉 コーンフレイク ごま油 砂糖 じゃが芋	ホキ 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ トマト缶	789 32.7
27月	ガパオライス 春雨入りバリバリサラダ 野菜スープ 美生柑 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 春雨 ワンタンの皮	鶏肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	青・赤ピーマン 玉葱 人参 にんにく セロリー きゅうり もやし キャベツ 小松菜 美生柑	768 29.8
28火	ツナチャーハン 豆腐サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 いりごま じゃがいも	まぐろ缶詰 なんと 卵 豆腐 ベーコン アガー 牛乳	玉葱 長ねぎ 冷凍えだまめ 人参 キャベツ チンゲンツァイ 小松菜 ぶどうジュース	719 29.1
29水	フレンチトースト ポークビーンズ 野菜70gの揚げごぼうサラダ 牛乳	食パン 砂糖 バター じゃがいも 油 いりごま	卵 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	797 35.1
30木	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かきたまスープ りんご 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	生揚げ 豚肉 ベーコン 卵 牛乳	しょうが 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 小松菜 りんご	800 35.3
31金	やしそば クリームコーンの中華スープ フルーツ牛乳かん 牛乳	蒸し中華めん 油 かたくり粉 ごま油 砂糖	豚肉 青のり 卵 ベーコン 粉寒天 牛乳	キャベツ もやし 玉葱 クリームコーン缶 コーン缶 小松菜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 人参	802 31.6

※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)



お知らせ
20(月)は運動会の振替休業日のため、
給食はありません。



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)*2 (mg)		カルシウム (mg)		鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
				A*2	B1*2	B2*2	C*2		B12	B6	B9	B10	
4月分平均	792	15	28	2.7	370	109	3.1	310	0.4	0.6	36	7.4	
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	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。