



令和 6年 5月 献立表

中央区立常盤小学校

日	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	菜の花ごはん ぶりの照り焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ 豆乳みそ汁 牛乳	米, さとう, なたね油	たまご, ぶり, 油揚げ, 豆乳 牛乳	こまつな, もやし, にんじん, しょうが キャベツ, ぶなじめじ	616	30.3
2木	【季節の献立～端午の節句「中華おこわ」～】 中華おこわ クリームコーン中華スープ 甘納豆のカップケーキ 牛乳	米, もち米, なたね油, ごま油 でんぶん, 小麦粉, さとう, バター 甘納豆	豚肉, 卵, 豆乳, 牛乳	しょうが, 干しいたけ, にんじん, たけのこ, クリームコーン, チンゲンサイ	595	20.7
7火	黒さとうパン 鮭の花かご焼き 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	黒さとうパン, なたね油, さとう 小麦粉, バター	鮭, チーズ, ベーコン, 牛乳	ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, にんじん もやし, たまねぎ, クリームコーン	600	29.6
8水	【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 卵スープ オレンジ 牛乳	米, なたね油, バター, でんぶん	豚肉, 卵, 牛乳	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト水煮缶, こまつな, オレンジ	612	22.4
9木	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 ワンタンスープ りんごゼリー 牛乳	米, なたね油, でんぶん, ごま油 ワンタンの皮, さとう	豆腐, 豚肉, 鶏肉, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干しいたけ しょうが, にら, もやし, こまつな りんごジュース	588	24.2
10金	ごはん 魚のサクサク揚げ お浸し みそ汁 牛乳	米, でんぶん, なたね油, さとう 白いりごま, パン粉	さば, わかめ, 牛乳	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん たまねぎ, えのきたけ	663	23.3
13月	インディアンスパゲティ コーンと野菜のサラダ りんごの米粉蒸しパン 牛乳	ロングスパゲティ, なたね油, 中ざらめ, ごま油, さとう, 米粉	豚肉, 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン トマト水煮缶, きゅうり, もやし, スイートコーン, りんご缶	608	23.1
14火	麻婆豆腐丼 春雨スープ メロン 牛乳	米, 米粒麦, なたね油, さとう でんぶん, ごま油, 春雨	豆腐, 豚肉, 大豆, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, にんにく, しょうが こまつな, にんじん, えのきたけ, メロン	628	27.3
15水	きなこ揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ オレンジ 牛乳	ショートニングパン, なたね油 さとう, じゃがいも	きな粉, 豚肉, ウィンナー まぐろ油漬缶, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, しょうが もやし, きゅうり, オレンジ	628	23.9
16木	ごはん さばの塩焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ めかたま汁 牛乳	米, でんぶん	さば, 卵, 牛乳	キャベツ, こまつな, にんじん, しょうが 干しいたけ, たまねぎ	588	23.7
17金	【食育の日 日本の郷土料理～沖縄県～】 タコライス もずくスープ パインゼリー 牛乳	米, なたね油, さとう, でんぶん	豚肉, 大豆, チーズ, 鶏肉, 豆腐 もずく, アガー, 牛乳	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん トマト水煮缶, ピーマン, キャベツ パインジュース, パイン缶	634	24.4
20月	五目あんかけうどん 青のりビーンズポテト オレンジ 牛乳	冷凍うどん, なたね油, でんぶん じゃがいも	鶏肉, いか, 大豆, あおのり, 牛乳	しょうが, にんにく, 干しいたけ, にんじん たまねぎ, 長ねぎ, はくさい, もやし こまつな, オレンジ	590	28.1
21火	ごはん ツナそぼろ 肉じゃが みそ汁 牛乳	米, さとう, 白いりごま, じゃがいも なたね油	まぐろ油漬缶, 豚肉, 油揚げ, 牛乳	しょうが, たまねぎ, にんじん, しらす もやし, こまつな	590	24.9
22水	ミルクパン 豆乳グラタン ABCパスタスープ オレンジ 牛乳	ミルクパン, マカロニ, なたね油 米粉, ABCマカロニ, じゃがいも	鶏肉, ベーコン, 豆乳, ウィンナー 牛乳	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん こまつな, オレンジ	575	28.4
23木	ビビンバ 五目スープ フルーツミックス 牛乳	米, 米粒麦, なたね油, さとう ごま油, 白いりごま, じゃがいも	豚肉, 大豆, 牛乳	にんにく, こまつな, もやし, にんじん たまねぎ, ぶなしめじ, にら, パイン缶 みかん缶, 黄桃缶	603	20.6
24金	【地産地消の日「糸寒天」】 【かみかみメニューの日「ししゃも・ちくわ」】 ごはん ししゃもとちくわのいそべ揚げ 糸寒天のごま酢がけ 根菜汁 牛乳	米, 小麦粉, なたね油, 白いりごま さとう, ごま油	ししゃも, あおのり, 焼き竹輪 糸寒天, 牛乳	にんじん, キャベツ, スイートコーン だいこん, ごぼう, こんにゃく, 長ねぎ	619	22.3
28火	ショートニングパン 魚フライ ポテトのフレンチサラダ ミネストローネスープ 牛乳	ショートニングパン, 小麦粉 パン粉, なたね油, じゃがいも さとう, マカロニ	鮭, ベーコン, 牛乳	にんじん, スイートコーン, たまねぎ こまつな, にんにく, トマト水煮缶	564	27.4
29水	【季節の献立～旬の食材「たけのこ」～】 たけのこごはん 卵焼き お浸し みそ汁 オレンジ 牛乳	米, さとう, なたね油, じゃがいも	油揚げ, 豚肉, 卵, 牛乳	たけのこ, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ こまつな, キャベツ, えのきたけ, オレンジ	600	25.3
30木	和風スパゲティ 青菜ともやしのサラダ チーズ入り蒸しパン 牛乳	ロングスパゲティ, なたね油 小麦粉, さとう, バター	いか, 鶏肉, ベーコン, 豆乳, チーズ 牛乳	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん キャベツ, ぶなしめじ, こまつな, もやし	589	26.7
31金	ごはん 揚げぎょうざ 野菜のナムル みそ汁 牛乳	米, ぎょうざの皮 ごま油, 小麦粉, なたね油, さとう 白いりごま, じゃがいも	豚肉, 油揚げ, わかめ, 牛乳	にんにく, しょうが, キャベツ, 長ねぎ, にら こまつな, もやし, にんじん, たまねぎ	602	20.4

※都合により献立内容を変更する場合があります。

<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、ゆっくりに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300g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60g分の野菜料理を使用した献立を提供します。(1皿60g×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。

児童1人1回あたりの平均摂取量

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
							A ₁ (μgRAE)	B ₁₂ (μg)	B ₂ (mg)	C ₁ (mg)		
5月分平均	605	16.5	30.3	2.3	326	85	2.3	225.0	0.94	0.53	28	5.6
学校給食摂取基準*	650	13~20	20~30	2	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。

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。

