



# 令和5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	たんぱく質
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	g
1 木	ごはん 鶏肉のねぎ塩ソース 青菜ともやしのサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 さとう ごま油 でんぶん 油	しょうが 長ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん えのきだけ	585	25.0
2 金	<b>カミカミメニュー【小魚(ちりめんじゃこ)】</b> マーガリンパン ポークビーンズ <b>じゃこと野菜のサラダ</b> 冷凍みかん	 豚肉 ベーコン 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	マーガリンパン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 冷凍みかん	587	26.3
6 火	ごはん 回鍋肉 白菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 ベーコン アガー 牛乳	米 油 さとう ごま油	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 ぶどうジュース	587	23.6
7 水	バタートースト レンズ豆のシチュー フレンチサラダ 小玉すいか 牛乳	レンズまめ 鶏肉 牛乳	食パン バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし きゅうり スイートコーン缶 小玉すいか	585	26.5
8 木	ごはん しゃもの南蛮漬け 野菜のうま塩だれ けんちん汁 牛乳	からふとししゃも 鶏肉 豆腐 牛乳	米 でんぶん 油 さとう ごま こんにゃく ごま油	長ねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし にんにく だいこん ごぼう	587	21.2
9 金	スパゲティツナトマトソース 野菜スープ 黒糖むしパン 牛乳	まぐろ油漬缶 バルメザンチース ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 黒砂糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム水煮 ピーマン トマト水煮缶 こまつな	629	26.0
12 月	ゆかりごはん 魚の立田揚げ お浸し 吉野汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 でんぶん 油 さとう	ゆかり しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう こまつな	602	25.1
13 火	チキンライス コンビネーションサラダ ABCパスタスープ 牛乳	鶏肉 まぐろ油漬缶 レンズ豆 牛乳	米 米粒麦 豆乳バター 油 さとう マカロニ でんぶん	たまねぎ マッシュルーム缶 こまつな キャベツ もやし スイートコーン缶 にんじん	585	25.7
14 水	ジャージャー麺 ぼりぼりカレー豆 卵スープ 牛乳	豚肉 大豆 卵 牛乳	蒸し中華麺 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ水煮缶 長ねぎ 干しいたけ こまつな	601	32.4
15 木	きなこトースト キャベツとコーンの豆乳スープ 青菜ともやしのオニオンサラダ <b>あじさいゼリー</b> 牛乳	 きな粉 ベーコン 豆乳 アガー 牛乳	食パン マーガリン さとう 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし クリームコーン缶 こまつな スイートコーン缶 ぶどうジュース アセロラジュース	601	20.4
16 金	ブルコギ丼 豆腐とわかめのスープ 小玉すいか 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 さとう ごま油 ごま	たまねぎ もやし いら にんじん すりおろしりんご しょうが にんにく 長ねぎ 小玉すいか	585	25.7
19 月	セサミトースト キャベツのオニオンサラダ ミネストラスープ 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン バター ごま さとう 油 マカロニ じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト水煮缶 さやいんげん	594	24.5
20 火	<b>食育の日 日本の郷土料理【熊本】</b> <b>高菜チャーハン</b> キャベツと油揚げの和風サラダ <b>だご汁</b> 牛乳	 豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま油 ごま 小麦粉	長ねぎ たかな漬 キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいこん 干しいたけ	592	23.4
21 水	中華丼 野菜のごま酢がけ わかめスープ 牛乳	豚肉 うずら卵缶 わかめ 牛乳	米 でんぶん 油 さとう ごま油 ごま	しょうが たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ にんにく きゃんどう キャベツ こまつな えのきだけ 長ねぎ	587	25.6
22 木	ごはん のりの佃煮 魚の香味焼き お浸し みそ汁 オレンジゼリー 牛乳	ほしのり 赤魚 油揚げ アガー 牛乳	米 さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ オレンジジュース	586	24.9
23 金	<b>【地産地消メニュー】【こまつな】</b> チキンカレーライス <b>切干大根サラダ</b> 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 こまつな 赤ピーマン スイートコーン缶	622	20.1
26 月	<b>【食べよう野菜350メニューの日】</b> <b>夏野菜のスパゲティ</b> オニオンスープ マーブルカップケーキ 牛乳	 豚肉 ベーコン 卵 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター	たまねぎ にんにく なす にんじん マッシュルーム水煮 ピーマン トマト水煮缶	595	24.4
27 火	<b>【季節のメニュー】</b> ごはん <b>あじフライ</b> コーンと野菜のサラダ みそ汁 牛乳	まあじ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 さとう	キャベツ にんじん こまつな スイートコーン缶 長ねぎ	626	25.6
28 水	キムチチャーハン 春雨スープ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 プレーンヨーグルト 牛乳	米 米粒麦 油 ごま 春雨 ごま油	にんじん ピーマン 長ねぎ はくさいキムチ いら こまつな パイン缶 黄桃缶 みかん缶	586	24.6
29 木	パンズパン カレーコロッケ 茹で野菜 コンソメスープ 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	パンズパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	591	22.5
30 金	わかめと青菜のごはん 筑前煮 すまし汁 美生柑 牛乳	炊き込みわかめ 鶏肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも さとう	こまつな しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ えのきだけ 美生柑	586	24.0

※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回当たりの平均栄養摂取量(小学校)



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)	(mg)	(mg)	(mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
6月分平均	595	16.5	30.2	2.6	331	93	2.3	250	0.4	0.51	34	6.5
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。



歯によい食べもの

6月は食育強化月間です。中央区では、共食の推進に取り組んでいます。また、4日~10日は歯と口の健康週間です。詳しくは、裏面の給食日よりをご覧ください。

## 食育の日 高菜チャーハン・だご汁(熊本)

高菜チャーハンは、熊本県阿蘇名物の高菜漬けを炒めてご飯に混ぜ込んだ料理です。だご汁は熊本弁で団子のことで、小麦粉を練った生地を平たい団子状にして、野菜や肉類と一緒に煮立て、味噌や醤油で味を調えた料理です。