



令和6年5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 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かけ 豆乳みそ汁 牛乳	米 さとう 油	卵 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 ぶなしめじ	614	30.0
2 木	季節のメニュー 中華おこね クリームコーン中華スープ よもぎだんご 牛乳	米 もち米 油 ごま油 でんぶん さとう 冷凍よもぎだんご	豚肉 豆乳 卵 あずき 牛乳	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮缶 クリームコーン缶 チンゲンサイ	598	21.4
7 火	ごはん 魚のサクサク揚げ お浸し みそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 さとう 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 えのきだけ	661	23.1
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 メロン 牛乳	米 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 ビーマン トマト水煮缶 こまつな メロン	608	22.4
9 木	黒砂糖コッペパン 鮭の花かご焼き 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	黒さとうコッペパン 油 さとう 小麦粉 バター	鮭 チーズ ベーコン 牛乳	ビーマン 赤ビーマン キャベツ にんじん もやし たまねぎ クリームコーン缶	588	29.3
10 金	たけのこごはん 卵焼き お浸し みそ汁 あまなつ 甘夏 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	たけのこ水煮缶 にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ えのきだけ なつみかん	598	25.1
13 月	インディアンパスタ コーンと野菜のサラダ めこめ 米粉蒸しパン 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 さとう 米粉 さつまいも	豚肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト水煮缶 きゅうり もやし スイートコーン缶	613	23.2
14 火	麻婆豆腐丼 春雨スープ そらまめ 牛乳	米 油 さとう でんぶん ごま油 春雨	豚肉 豆腐 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 えのきだけ そらまめ	628	28.2
15 水	揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ ジュシーオレンジ 牛乳	コッペパン 油 さとう じゃがいも	豚肉 ウィナー まぐろ油漬缶 きな粉 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 ジュシーオレンジ	588	24.0
16 木	ごはん さばの塩焼き 野菜のしょうがじょうゆかけ 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	589	23.7
17 金	食育の日 日本の郷土料理 タコライス もずくスープ パインゼリー 牛乳	米 油 さとう でんぶん	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 豆腐 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト水煮缶 ビーマン キャベツ パン缶 パインジュース	634	24.4
20 月	五目あんかけうどん 青のりビーンズポテト デコパン 牛乳	うどん 油 でんぶん じゃがいも	鶏肉 いか 大豆 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 デコパン	595	28.3
21 火	ピビンバ 五目スープ フルーツミックス 牛乳	米 油 ごま油 さとう 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 なら パイン缶 みかん缶 黄桃缶	603	20.6
22 水	ごはん ツナそぼろ 肉じゃが みそ汁 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも 油	豚肉 まぐろ油漬缶 油揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん しらたき もやし こまつな	588	24.7
23 木	ショートニングパン 豆乳グラタン トマトスープ ジュシーオレンジ 牛乳	ショートニングパン マカロニ 油 米粉	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆乳 牛乳	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 チンゲンサイ トマト水煮缶 ジュシーオレンジ	598	31
24 金	かみかみメニュー ごはん しゃもど竹輪のいそべ揚げ お浸し 根菜汁 牛乳	米 小麦粉 油 さとう こんにゃく ごま油	しゃも ちくわ 牛乳	キャベツ こまつな にんじん たいこん こぼろ 長ねぎ	608	22.2
27 月	地産地消【系寒天】 ボークカレーライス 系寒天のごま酢かけ メロン 牛乳	じゃがいも 油 ごま さとう	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ スイートコーン缶 メロン	627	21.0
28 火	ショートニングパン 魚フライ ポテのフレンチサラダ ミネストラスープ 牛乳	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう マカロニ	鮭 ベーコン 牛乳	にんじん スイートコーン缶 たまねぎ こまつな にんにく トマト水煮缶	588	28.3
29 水	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 ワンタンスープ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 ごま油 さとう ワンタンの皮	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶 干しいたけ しょうが なら もやし こまつな ぶどうジュース	588	24.3
30 木	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 油 さとう ごま じゃがいも	豚肉 油揚げ 牛乳	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ なら チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ	599	20.1
31 金	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	スパゲティ 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

※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*1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (塩化ナトリウム)*1 (g)	加糖*2 (g)	砂糖*2 (g)	鉄*2 (mg)	ビタミン				食物繊維*2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
5月分平均	805	24.9	20.8	2.2	323	89	2.3	224	0.35	0.53	29	5.8
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。

旬の食材

たけのこ、そらまめ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、苺、メロン、いちご、かつおなどがあります。旬が短く、季節を感じる山菜の「苦味」も大切な味覚のひとつです。

★5月14日(火)の給食に、1年生がさやむきした「そらまめ」を提供します★

