



# 令和5年度 6月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今日の給食  
平均野菜使用量

146g



中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1	木	ごはん 生揚げの辛味炒め 大根のスープ ジュシーオレンジ 牛乳	豚肉,赤みそ,生揚げ, 豚ひき肉,牛乳	米,油,上白糖,でんぶん, 春雨,ごま油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,干し椎茸, 長ねぎ,しょうが,にんにく,だいこん, ジュシーオレンジ	747	28.2
かみかみメニュー							
2	金	きつねうどん じゃことごぼうのかき揚げ 玉葱ドレサラダ 牛乳	豚肉,カットわかめ, 油揚げ,ちりめんじゃこ, 牛乳	うどん,油,上白糖,小麦粉, じゃがいも,	にんじん,干しいたけ,長ねぎ,こまつな, ごぼう,玉ねぎ,さやいんげん,キャベツ, きゅうり	756	30.1
6	火	パンズパン コロッケ キャベツと人参のドレッシング添え ミネストラスープ 牛乳	豚ひき肉,ベーコン,牛乳	パーンズパン,じゃがいも, 乾燥マッシュポテト,油, 小麦粉,パン粉,上白糖	玉ねぎ,キャベツ,にんじん, スイートコーン缶,にんにく,トマト水煮缶	790	26.7
7	水	ごはん さばの味噌煮 青菜のサラダ わかめと豆腐のすまし汁 牛乳	さば,赤みそ,木綿豆腐, カットわかめ,牛乳	米,上白糖,三温糖,油	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,玉ねぎ	797	29.3
8	木	チンジャオロース丼 春雨サラダ わかめスープ 冷凍みかん 牛乳	豚肉,カットわかめ,牛乳	米,油,上白糖,ごま油, でんぶん,春雨,	青ピーマン,玉ねぎ,にんじん,にんにく しょうが,キャベツ,きゅうり,長ねぎ, 冷凍みかん	747	26.2
9	金	ツイストパン チリコンカン ひじきと野菜のサラダ ヨーグルト 牛乳	大豆,豚ひき肉,干ひじき, ヨーグルト,牛乳	ツイストパン,油,米粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ, にんじん,スイートコーン缶	807	36.4
12	月	ごはん あじのカレー揚げ 野菜と油揚げの和え物 かきたま汁 牛乳	まあじ,油揚げ,木綿豆腐, たまご,牛乳	米,でんぶん,油,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,玉ねぎ	756	33.7
13	火	鶏肉ときのこのスパゲティ レンコンチップと野菜70gのサラダ 米粉の豆乳あずきカップケーキ 牛乳 <b>食べよう野菜350</b>	鶏肉,焼きのり,豆乳, 牛乳	ロングスパゲティ,油, 米粉,上白糖,米粉,甘納豆	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,しめじ, えのきたけ,れんこん,もやし,こまつな	846	31.7
14	水	切干大根の卵とし井 野菜のしょうがじょうゆがけ なめこのみそ汁 冷凍みかん 牛乳	豚ひき肉,凍り豆腐, たまご,木綿豆腐,白みそ, 赤みそ,牛乳	米,油,でんぶん,三温糖	玉ねぎ,にんじん,切干しいたけ,もやし, こまつな,しょうが,なめこ水煮,長ねぎ, 冷凍みかん	783	31.5
15	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 海藻と野菜のサラダ みそ汁 牛乳	豚肉,海藻ミックス, 油揚げ,白みそ,赤みそ, 牛乳	米,上白糖,油,でんぶん, じゃがいも	しょうが,玉ねぎ,もやし,にんじん, こまつな,キャベツ	750	35.1
16	金	黒ゴマトースト 豆乳トマトシチュー 野菜のフレンチドレ添え 牛乳	豚肉,豆乳,牛乳	食パン,マーガリン,いりごま, 上白糖,油,じゃがいも,米粉	玉ねぎ,トマト水煮缶,キャベツ, こまつな,にんじん	747	31.2
食育の日							
19	月	～日本の郷土料理〈新潟県〉～ わかめごはん 鯖の香味焼き お浸し のっぺい汁 牛乳	炊き込みわかめ,さば, 赤みそ,油揚げ,牛乳	米,上白糖,ごま油,油, でんぶん	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,もやし, にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく	772	27.5
【のっぺい汁】 「のっぺ汁」「ぬっぺい汁」と呼ばれることもある。「のっぺ」や「のっぺい」とは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味し、そのとろみとサトイモやゴボウなどの根菜がたくさん入っているのが特徴。今回はにんじん、大根、ごぼうを使用しています。							
20	火	キムチチャーハン 野菜とツナのサラダ 豆腐とわかめのしょうがスープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉,まぐろ油漬缶, 木綿豆腐,アガー,牛乳	米,ごま油,油,上白糖	しょうが,にんにく,はくさい(キムチ漬け), にんじん,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり, わかめ,長ねぎ,オレンジジュース	747	33.2
21	水	鶏の照り焼き丼 大豆とツナのサラダ かぼちゃと根菜のみそ汁 牛乳	鶏肉,焼きのり,大豆, まぐろ缶詰,油揚げ, 白みそ,赤みそ,牛乳	米,上白糖,油,でんぶん,	しょうが,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ, だいこん,にんじん,かぼちゃ	748	35.2
22	木	ドライカレー コーンとキャベツのドレ添え フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉,牛乳	米,米粉,油,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, 青ピーマン,セロリ,トマト水煮缶, キャベツ,スイートコーン缶,りんご缶, パイン缶詰,みかん缶	765	24.2
23	金	もやしと卵のあんかけそば 青のりビーンズポテト メロン 牛乳	豚肉,たまご,大豆, あおのり,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖, でんぶん,じゃがいも	もやし,にら,玉ねぎ,にんじん,メロン	817	34.5
26	月	ココア揚げパン ポトフ マスタードドレッシングサラダ 小玉すいか 牛乳	ウイナーソーセージ, 牛乳	ドッグパン,油,上白糖, じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,にんにく, もやし,こまつな,小玉すいか	754	24.8
27	火	二色そばろ丼 和風サラダ 油揚げともやしのみそ汁 牛乳	豚ひき肉,たまご,油揚げ, 白みそ,赤みそ,牛乳	米,油,上白糖,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸, キャベツ,こまつな,もやし	772	31.5
28	水	ごはん ヤムニョムチキン(韓国揚げ鶏) 韓国風チョレギサラダ 春雨スープ 牛乳	鶏肉,海藻ミックス, 焼きのり,豚肉, 木綿豆腐,牛乳	米,でんぶん,油,上白糖, ごま油,春雨	玉ねぎ,しょうが,にんにく,万能ネギ, キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん, チンゲンサイ,長ねぎ,干しいたけ	750	31.9
季節の献立							
29	木	ゆかりごはん ししゃもの甘辛揚げ きゅうりと野菜の酢の物 みそ汁 牛乳	ししゃも,油揚げ,白みそ, 赤みそ,牛乳	米,でんぶん,米粉,油, 上白糖,三温糖,ごま油, じゃがいも	ゆかり,しょうが,きゅうり,もやし,にんじん, こまつな	802	30.8
地産地消							
30	金	～地産地消〈八丈島産あしたば使用〉～ あしたばパン 鮭ときのこのクリーム煮 コールスローサラダ サイダーゼリー 牛乳	鮭,手亡,牛乳,アガー, 牛乳	あしたばパン,小麦粉,油, じゃがいも,上白糖	玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,キャベツ, にんじん,スイートコーン缶,パセリ, パイン缶詰	793	32.5

※都合により献立内容を変更する場合があります。

## ～毎年6月は食育月間～

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。



## 6月4日～10日は《歯と口の健康週間》です

毎月「かみかみメニュー」を提供していますが、今月も歯と口の健康週間に噛みごたえのある食材を提供します。今回は、中央区立の保育園・小学校・中学校で共通の食材『小魚』を取り入れた給食を提供しています。

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 *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
							A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)		
6月分平均	774	15.9	29.4	2.9	361	106	3	332	0.5	0.61	40	7.1
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土曜範囲内 \*2:学校給食摂取基準の土曜範囲内で調整しています。