



令和6年度 5月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食
平均野菜使用量

124g



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			1人あたり kcal	蛋白質 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	チキンライス コンソメスープ 抹茶カップケーキ 牛乳	米,油,でんぷん,上白糖,米粉,バター,甘納豆(あずき)	鶏肉,ベーコン,たまご,牛乳	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,スイートコーン缶,キャベツ,こまつな	748	23.0
2	木	ごはん のりの佃煮 肉じゃが みそ汁 清見オレンジ 牛乳	米,上白糖,じゃがいも,油,つきこんにゃく	ほしのり,豚肉,豆腐,だし昆布,みそ,牛乳	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん,こまつな,キャベツ,清見オレンジ	749	30.4
かみかみメニュー							
7	火	ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 サイダーゼリー 牛乳	米,でんぷん,油,上白糖,ごま	竹輪,豚肉,油揚げ,みそ,アガー,牛乳	ごぼう,にんじん,しょうが,さやいんげん,こまつな,だいこん,パイン缶詰	839	28.6
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,上白糖,油	まぐろ缶詰,干ひじき,豚肉,たまご,豆腐,わかめ,みそ,牛乳	しょうが,玉ねぎ,にんじん,こまつな,はくさい,長ねぎ	745	31.8
9	木	ハニートースト 鶏肉ときのこのクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ バレンシアオレンジ 牛乳	食パン,バター,はちみつ,米粉,油,じゃがいも,上白糖	鶏肉,豆腐,牛乳	玉ねぎ,しめじ,エリンギ,キャベツ,にんじん,こまつな,バレンシアオレンジ	748	30.4
10	金	季節の献立 ~ 季節の献立 旬の食材「グリーンピース」 ~ グリーンピースごはん 鮭フライ 茹で野菜 みそ汁 牛乳	米,もち米,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも	鮭,油揚げ,みそ,牛乳	グリーンピース,キャベツ,にんじん,こまつな	768	34.9
13	月	ジャージャー麺 にらたまスープ フルーツポンチ 牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖,でんぷん	大豆,豚肉,みそ,たまご,牛乳	にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,にんじん,長ねぎ,りょうとうもやし,きゅうり,にら,みかん缶,パイン缶詰,黄桃缶	853	35.5
14	火	ごはん さばの塩焼き 炒合菜 みそ汁 ネーブル 牛乳	米,春雨,油,ごま油	さば,豚肉,豆腐,カットわかめ,みそ,牛乳	しょうが,にんじん,りょうとうもやし,キャベツ,にら,にんにく,えのきたけ,ネーブル	812	31.3
15	水	ショートニングパン 豆腐ハンバーグデミグラスソースがけ フライドポテト 豆乳コーンスープ 牛乳	ショートニングパン,油,パン粉,じゃがいも,上白糖,コーンスターチ	豚ひ,豆腐,ベーコン,豆乳,牛乳	玉ねぎ,にんじん,こまつな,クリームコーン缶,スイートコーン缶	780	32.9
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,上白糖,油,でんぷん,ごま油,いりごま,じゃがいも	豚肉,ちりめんじゃこ,油揚げ,みそ,牛乳	しょうが,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんにく	749	32.0
17	金	高菜めし きびなごの唐揚げ 豚汁 清見オレンジ 牛乳	米,上白糖,油,ごま油,でんぷん,じゃがいも	豚肉,たまご,きびなご,油揚げ,みそ,牛乳	たかな漬,にんじん,にんにく,しょうが,ごぼう,長ねぎ,だいこん,こんにゃく,清見オレンジ	766	32.1
【高菜めし】とは、高菜漬けを使った、昔ながらの混ぜご飯のことです。細かく刻んだ高菜漬けを油で炒めご飯と混ぜ合わせて作ります。							
21	火	カレーライス ジャコサラダ ネーブル 牛乳	米,じゃがいも,油,ごま,上白糖,ごま油	豚肉,ちりめんじゃこ,牛乳	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,こまつな,キャベツ,ネーブル	790	27.0
22	水	地産地消 ~ 地産地消(東京都産 糸寒天・こまつな使用) ~ ごはん さばのサクサクあげ 糸寒天と野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	米,でんぷん,油,上白糖,ごま,パン粉	さば,糸寒天,カットわかめ,みそ,牛乳	しょうが,こまつな,りょうとうもやし,にんじん,だいこん,長ねぎ	881	28.6
23	木	焼きそば クリームコーン中華スープ アセロラゼリー 牛乳	蒸し中華めん,油,でんぷん,ごま油,上白糖	豚肉,あおのり,ベーコン,たまご,アガー,牛乳	キャベツ,りょうとうもやし,玉ねぎ,にんじん,クリームコーン缶,スイートコーン缶,こまつな,アセロラジュース	769	31.2
24	金	クリスピーフィッシュバーガー トマトシチュー 清見オレンジ 牛乳	パーンズパン,小麦粉,コーンフレーク,油,じゃがいも,米粉,上白糖	ホキ,豚肉,牛乳	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト水煮缶,清見オレンジ	760	33.2
27	月	ガパオライス タイ風春雨パリパリサラダ 野菜スープ ジューシーオレンジ 牛乳	米,油,上白糖,ごま油,春雨,ワンタンの皮	鶏肉,大豆,たまご,ベーコン,牛乳	青ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,にんじん,にんにく,きゅうり,りょうとうもやし,キャベツ,こまつな,ジューシーオレンジ	770	30.4
28	火	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かきたまスープ 清見オレンジ 牛乳	米,油,上白糖,でんぷん,ごま油	生揚げ,豚肉,みそ,ベーコン,たまご,牛乳	しょうが,にんじん,キャベツ,たけのこ,干し椎茸,長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,こまつな,清見オレンジ	798	35.7
29	水	フレンチトースト ポークビーンズ 野菜70gの揚げゴボウサラダ 牛乳	食パン,上白糖,バター,じゃがいも,油	たまご,豚肉,ベーコン,大豆,みそ,牛乳	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,ごぼう	790	34.9
30	木	鮭チャーハン 豆腐サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	米,油,ごま油,上白糖,ごま,じゃがいも	から,ぶとます,たまご,豆腐,みそ,ベーコン,アガー,牛乳	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,えだまめ,キャベツ,にんじん,こまつな,ぶどうジュース	750	30.0
31	金	わかめごはん あげぎょうぎ 野菜の中華サラダ 豆乳みそ汁 牛乳	米,ぎょうぎの皮,でんぷん,ごま油,小麦粉,油,上白糖,じゃがいも	炊き込み用わかめ,豚肉,みそ,油揚げ,豆乳,牛乳	しょうが,にんにく,長ねぎ,干し椎茸,キャベツ,こまつな,りょうとうもやし,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ	749	24.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

八十八夜ってなあに?

「夏も近づく八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせて「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



中央区ホームページに、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。



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 (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)		
5月分平均	781	15.8	26.9	2.9	351	105	3	303	0.49	0.6	45	8
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。