

2025年

目標：すききらいをしないでたべよう

中央区立明石小学校

日	献立	おもな使用食品の働き			エネルギー たんぱく質
		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火	ガパオライス タイ風サラダ フォースープ 牛乳	米 油 さとう ごま ごま油 春雨 フォー	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく にんじん セロリ きゅうり もやし しょうが 長ねぎ には	584 kcal 22.9 g
2水	ココア揚げパン ポトフ 5品目の野菜カレーサラダ メロン 牛乳	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん セロリ いんげん きゅうり もやし キャベツ コーン缶 メロン	585 kcal 25.6 g
3木	親子丼 かぼちゃのみそ汁 セレクトゼリー 牛乳	米 油 さとう	鶏肉 卵 のり アガー 牛乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく かぼちゃ しめじ パイン缶 パインジュース 黄桃缶	646 kcal 24.4 g 628 kcal 24.5 g
4金	みそラーメン 青のりビーンズポテト 冷凍みかん 牛乳	蒸し中華めん ごま ごま油 でんぷん じゃがいも 油	豚肉 なたと 大豆 あおのり 牛乳	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ には ねぎ コーン缶 みかん	585 kcal 23.7 g
7月	【季節の献立】ちらしずし ししゃもの天ぷら セタ汁 牛乳	米 さとう 油 小麦粉 そうめん ふ	油揚げ 卵 ししゃも かまぼこ 豆腐 牛乳	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう いんげん だいこん	589 kcal 23.0 g
8火	ぶどうコッペパン パンネのミートグラタン スコッチブロス すいか 牛乳	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 大麦	豚肉 クリーム チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん セロリ しめじ キャベツ さやいんげん すいか	585 kcal 23.8 g
9水	【かみかみ献立】ごはん いかのかりん揚げ 磯香和え 豚汁 牛乳	米 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	いか のり 豚肉 豆腐 牛乳	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう こんにゃく	627 kcal 26.4 g
10木	【地産地消こんだて】ごはん 麻婆なす もやしスープ 杏仁豆腐 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 コンスターチ	豚肉 大豆 豆腐 アガー 牛乳	なす ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ にんじん にんにく しょうが チンゲン菜 桃缶 レモン汁	639 kcal 23.8 g
11金	枝豆ごはん さばのカレー焼き 野菜のしょうが醤油がけ なめこ汁 牛乳	米 もち米 ごま さとう	さば 豆腐 牛乳	えだまめ はくさい にんじん こまつな しょうが なめこ ねぎ	588 kcal 24.4 g
14月	中華丼 春雨スープ とうもろこし 牛乳	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも 春雨	豚肉 いか 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 はくさい もやし にんじん 干しいたけ ねぎ たけのこ とうもろこし	601 kcal 22.2 g
15火	セルフフィッシュバーガー イタリアンスープ アボプリンニャのサラダ 牛乳	セサミパンズ 小麦粉 パン粉 油 さとう	メルルーサ 豚肉 チーズ 卵 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん こまつな コーン缶 キャベツ きゅうり トマト スズキーニ パセリ	594 kcal 34.2 g
16水	【食べようやさい350】夏野菜カレー じゃこと野菜のサラダ 冷凍みかん 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう	豚肉 じゃこ 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが なす ピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ みかん	643 kcal 19.4 g
17木	【郷土料理の日：岩手県】 盛岡シャーシャー麺 きゅうりのナムル りんごジュースの白玉ポンチ 牛乳	うどん 油 さとう でんぷん ごま油 ごま 白玉	豚肉 大豆 寒天 牛乳	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり パイン・桃缶 りんごジュース	606 kcal 26.8 g

\*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)

	エネルギー	たん白質	脂質	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			(食塩相当量)*1	*2	*2	*2	A*2	B1*2	B2*2	C*2	*2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
7月分平均	609	16.2	29.8	2.2	328	89	2.1	240	0.37	0.53	29	5.5
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3.0	200	0.40	0.40	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。