



令和7年6月 献立表



2025年

目標：いろいろな食材に気づきながら食べましょう

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 | |
| 2月 | ごはん 魚の韓国焼き ナムル トックスープ 牛乳 | 米 さとう ごま ごま油 でんぷん トック | さば 鶏肉 牛乳 | にんにく しょうが 葱 もやし 小松菜 人参 しいたけ 白菜 チンゲン菜 | 659 kcal 24.4 g |
| 3火 | ビスキュイパン ミネストローネ チーズポテト 牛乳 | 丸パン バター さとう 小麦粉 マカロニ 油 じゃがいも | 卵 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 | 玉葱 人参 しめじ パセリ エリンギ セロリ にんにく トマト缶 ブロッコリー | 585 kcal 25.5 g |
| 4水 | 【かみかみ献立】二色そぼろごはん 揚げごぼろサラダ 雷汁 牛乳 | 米 油 さとう ごま油 | 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳 | 玉葱 人参 干しいたけ 葱 ごぼろ キャベツ コーン缶 もやし 大根 蒟蒻 小松菜 | 656 kcal 25.4 g |
| 5木 | 肉うどん スパイシービーンズ あじさいパンチ 牛乳 | うどん でんぷん じゃがいも 油 さとう | 豚肉 油揚げ 大豆 粉寒天 牛乳 | 干し椎茸 玉葱 人参 白菜 小松菜 ぶどうジュース アセロラジュース | 596 kcal 26.4 g |
| 6金 | ごはん いわしのかば焼き 野菜のゆかり和え みそ汁 牛乳 | 米 でんぷん 油 さとう じゃがいも | いわし 牛乳 | しょうが 白菜 人参 ゆかり 葱 えのき | 585 kcal 21.7 g |
| 9月 | ジャンバラヤ 魚のバーベキューソース ヌードルスープ 牛乳 | 米 米粒麦 油 スパゲティ | 鶏肉 ウィンナー メルルーサ 豚肉 牛乳 | にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 りんご缶 小松菜 | 586 kcal 28.8 g |
| 10火 | 【季節の献立】グリーンピースごはん いり鶏 野菜のごま酢かけ 牛乳 | 米 もち米 ごま じゃがいも 油 さとう | 鶏肉 竹輪 牛乳 | グリーンピース ごぼろ 人参 たけのこ 蒟蒻 干しいたけ いんげん キャベツ 小松菜 | 585 kcal 27.5 g |
| 11水 | ポテトパン チリコンカン バリバリサラダ 牛乳 | 食パン じゃがいも 油 小麦粉 さとう ワンタンの皮 | チーズ 大豆 豚肉 牛乳 | 人参 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり もやし | 585 kcal 26.7 g |
| 12木 | ごはん さばの味噌煮 じゃこと野菜のサラダ 呉汁 牛乳 | 米 さとう 油 じゃがいも | さば じゃこ 大豆 牛乳 | しょうが 小松菜 キャベツ 人参 ごぼろ 大根 しめじ 葱 | 675 kcal 28.1 g |
| 13金 | チキンクリームスパゲティ 野菜スープ ココアプリン 牛乳 | スパゲティ 油 バター 小麦粉 さとう | 鶏肉 クリーム ベーコン アガー 牛乳 | 玉葱 しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ 小松菜 人参 | 612 kcal 24.6 g |
| 16月 | キムチチャーハン 春雨スープ メロン 牛乳 | 米 米粒麦 ごま油 ごま 春雨 | 豚肉 豆腐 牛乳 | キムチ 玉葱 もやし 人参 チンゲン菜 干しいたけ メロン | 586 kcal 24.8 g |
| 17火 | 麦ごはん ぶた肉のしょうが炒め ひじきとキャベツのサラダ みそ汁 牛乳 | 米 米粒麦 油 さとう | 豚肉 ひじき 生揚げ 牛乳 | 玉葱 にんにく しょうが キャベツ 人参 コーン缶 | 587 kcal 27.5 g |
| 18水 | レモンバタートースト ポークビーンズ シーザーサラダ 牛乳 | 食パン バター さとう はちみつ じゃがいも 油 ノンエッグマヨ | 豚肉 大豆 ベーコン チーズ 牛乳 | レモン 玉葱 にんにく 人参 しょうが キャベツ きゅうり | 623 kcal 24.8 g |
| 19木 | 【郷土料理の日：大分県】梅じゃこご飯 とり天 野菜のかぼす和え だんご汁 牛乳 | 米 ごま 小麦粉 油 さとう こんにゃく | じゃこ 鶏肉 みそ 牛乳 | 梅干し 小松菜 大根 葱 キャベツ にんにく 胡瓜 かぼす ごぼろ 人参 椎茸 | 649 kcal 28.8 g |
| 20金 | ポークカレーライス わかめと野菜のサラダ オレンジゼリー 牛乳 | 米 じゃがいも 油 ごま油 さとう | 豚肉 わかめ アガー 牛乳 | 玉葱 きゅうり しょうが にんにく キャベツ 人参 オレンジジュース | 661 kcal 19.2 g |
| 23月 | ソースやきそば ポテトのフリッター ワンタンスープ 牛乳 | 蒸し中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 ワンタンの皮 | 豚肉 あおのり 卵 牛乳 | キャベツ もやし 玉葱 人参 干しいたけ しょうが チンゲン菜 | 586 kcal 28.2 g |
| 24火 | コーンピラフ マカロニグラタン ジュリエンスープ 牛乳 | 米 米粒麦 油 バター マカロニ 小麦粉 じゃがいも | 鶏肉 クリーム チーズ ベーコン 牛乳 | 玉葱 ピーマン コーン缶 パセリ マッシュルーム 人参 小松菜 | 610 kcal 20.7 g |
| 25水 | 【地産地消献立】ごはん のりの佃煮 こまつなチャンプル 吉野汁 牛乳 | 米 さとう 油 ごま油 でんぷん | のり 豆腐 卵 豚肉 鶏肉 牛乳 | 小松菜 玉葱 人参 白菜 | 585 kcal 29.3 g |
| 26木 | 【たべよう野菜350】ピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳 | 食パン 油 じゃがいも | ベーコン ウィンナー チーズ 大豆 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | にんにく 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト缶 人参 キャベツ セロリ パイン・みかん・桃缶 | 585 kcal 27.4 g |
| 27金 | 五目ごはん 小魚の唐揚げ けんちん汁 冷凍みかん 牛乳 | 米 油 でんぷん じゃがいも ごま油 | 鶏肉 竹輪 油揚げ こまい 豆腐 牛乳 | ごぼろ 蒟蒻 にんにく しょうが 大根 人参 葱 みかん | 601 kcal 24.9 g |
| 30月 | 和風スパゲティ ひよこ豆のサラダ すいか 牛乳 | スパゲティ 油 小麦粉 さとう | いか 鶏肉 ベーコン のり ひよこ豆 牛乳 | にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ しめじ 大根 きゅうり すいか | 585 kcal 29.5 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 (kcal) | (%) | (%) | (g) | *2 (mg) | *2 (mg) | (mg) | A・2 (μgRAE) | B1・2 (mg) | B2・2 (mg) | C・2 (mg) | *2 (g) |
| 6月分平均 | 609 | 17.0 | 30.0 | 2.4 | 345 | 94 | 2.2 | 259 | 0.42 | 0.54 | 33 | 7.3 |
| 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 |

平均栄養量は、*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。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。
6月4日の献立は、中央区の保育園・小中学校の給食で同日に共通食材の「ごぼろ」を使用します。明石小は「揚げごぼろサラダ」を提供します。