



令和7年5月 献立表



2025年

給食目標：身の回りや手をきれいにしましょう

中央区立明石小学校

日	献立	おもな使用食品の動き			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木	ごもく 五目あんかけそば 青のりピーズポテト サイダーゼリー 牛乳	蒸し中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	豚肉 いか 大豆 あおのり アガー 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 黄桃缶	598 kcal 28.6 g
2金	【季節の献立】 中華おこわ 魚の竜田揚げ お浸し すまし汁 牛乳	米 もち米 油 ごま油 でんぷん さとう ぶ	豚肉 さば わかめ 牛乳	しょうが 干しいたけ しめじ にんじん たけのこ はくさい こまつな 長ねぎ	620 kcal 24.4 g
7水	ハヤシライス カリカリサラダ 金美果 牛乳	米 米粒麦 油 さつまいも ごま	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しめじ マッシュルーム こまつな 金美果	633 kcal 22.6 g
8木	ごはん 揚げ餃子 野菜のナムル 卵スープ 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま でんぷん	豚肉 卵 牛乳	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ たらこ こまつな もやし にんじん	598 kcal 21.7 g
9金	ぶどうパン 魚の香草焼き フレンチサラダ コーンのクリームスープ 牛乳	ぶどうパン パン粉 じゃがいも 油 さとう バター 小麦粉	鮭 ベーコン 牛乳	パセリ にんじん きゅうり コーン缶 たまねぎ こまつな	586 kcal 29.8 g
12月	【地産地消献立】 たけのこご飯 卵焼き 糸寒天のごま酢がけ みそ汁 甘夏 牛乳	米 さとう 油 ごま じゃがいも	油揚げ 豚肉 卵 糸寒天 わかめ 牛乳	たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな もやし えのき 甘夏	609 kcal 25.6 g
13火	インディアンパスタ コーンと野菜のサラダ バイクドチーズケーキ 牛乳	スパゲティ 油 さとう ごま油 薄力粉 粉糖	豚肉 クリームチーズ 卵 生クリーム 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 きゅうり キャベツ コーン缶 レモン	656 kcal 25.4 g
14水	麻婆豆腐丼 青菜ときのこのスープ 華風漬け 牛乳	米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが えのき はくさい チンゲン菜 にんじん だいこん きゅうり	621 kcal 28.6 g
15木	きなこ揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ なつみ 牛乳	コッペパン 油 さとう じゃがいも	きな粉 ウィンナー 豚肉 ツナ 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 なつみ	585 kcal 24.7 g
16金	ごはん さばの塩焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ めかたま汁 牛乳	米 でんぷん	さば 卵 牛乳	はくさい こまつな にんじん しょうが 干しいたけ たまねぎ	588 kcal 23.5 g
19月	【郷土料理の日：沖縄県】 タコライス もずくスープ パインゼリー 牛乳	米 油 さとう でんぷん	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 豆腐 もずく アガー 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ パインジュース パイン缶	663 kcal 25.8 g
20火	きつねうどん いももち じゃこサラダ 牛乳	冷凍うどん 油 さとう じゃがいも でんぷん ごま	鶏肉 油揚げ じゃこ 牛乳	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな 干しいたけ きゅうり キャベツ	609 kcal 25.4 g
21水	ピピンパ 五目スープ フルーツミックス 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま油 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 しめじ たらこ パイン・みかん・桃缶	606 kcal 21.1 g
22木	【かみかみ献立】 ごま塩ごはん ししゃもと竹輪のいそへ揚げ お浸し 根菜汁 牛乳	米 小麦粉 油 さとう ごま油	ししゃも あおのり 竹輪 牛乳	はくさい こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	593 kcal 21.9 g
23金	ショートニングパン 豆乳グラタン 野菜スープ 甘夏 牛乳	ショートニングパン マカロニ 油 米粉 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな 甘夏	586 kcal 29.1 g
24土	【食べよう野菜350】 野菜2皿分のドライカレー 大豆とじゃこのサラダ メロン 牛乳 60gを1日5皿	米 油 無塩バター でんぷん さとう ごま油	豚肉 大豆 じゃこ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり メロン	636 kcal 23.5 g
27火	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 しらたき	ツナ缶 豚肉 油揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな	594 kcal 25.6 g
28水	マーガリンパン 魚フライ バジルドレサラダ ミネストローネ 牛乳	マーガリンパン 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 きゅうり コーン缶 にんにく レモン汁 たまねぎ キャベツ トマト缶	611 kcal 26.7 g
29木	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁 甘夏 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 ぶ	生揚げ 豚肉 牛乳	しょうが にんじん キャベツ たけのこ缶 干しいたけ 長ねぎ にんにく しめじ こまつな 甘夏	597 kcal 27.3 g
30金	鮭チャーハン ワンタンスープ 黒糖蒸しパン 牛乳	米 ごま油 ワンタンの皮 油 小麦粉 黒砂糖	鮭 卵 鶏肉 牛乳	長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし たまねぎ こまつな しょうが レーズン	593 kcal 23.5 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
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A*2	B1*2	B2*2	C*2	(g)
5月分平均	608	16.6	30.1	2.1	334	87	2.4	242	0.39	0.52	32	6.6
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。



