



令和7年9月 献立表



2025年

目標：時間を考えて、食事をしましょう

中央区立明石小学校

日	献立	おもな使用食品の働き			エネルギー たんぱく質	1食あたりの 野菜量 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		
2火	豚丼 野菜のごま酢かけ みそ汁 牛乳	米 米粒麦 さとう 油 ごま ぶ	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	玉葱 こんにゃく ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	598 kcal 25.5 g	
3水	きなこトースト ポークビーンズ 春雨サラダ ぶどうゼリー 牛乳	食パン バター さとう じゃがいも 油 春雨 ごま油	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 アガー 牛乳	玉葱 人参 セロリ もやし 生姜 グリンピース 胡瓜 にんにく ぶどうジュース	592 kcal 21.2 g	
4木	ごはん じゃこピーふりかけ じゃがいものそぼろ煮 とうがんのみそ汁 牛乳	米 さとう ごま油 ごま じゃがいも 油 でんぷん	じゃこ 豚肉 生揚げ 豆腐 牛乳	ピーマン 人参 玉葱 こんにゃく さやいんげん とうがん 小松菜	630 kcal 27.0 g	
5金	【ベジチャレンジ】給食委員会 野菜2皿分のあんかけそば 春雨のりビーンズ たまごスープ 牛乳	蒸し中華めん でんぷん 油 ごま油 じゃがいも	豚肉 豆腐 卵 大豆 あおのり 牛乳	にんにく 生姜 なら キャベツ チンゲン もやし 人参 玉葱 たけのこ 干しいたけ	588 kcal 29.5 g	
8月	【かみかみ献立】ハムライス トマトカレースープ かみかみサラダ すいか 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも ごま ごま油 さとう	ハム 豚肉 油揚げ 牛乳	玉葱 マッシュルーム 水菜 トマト缶 胡瓜 パセリ 人参 切干大根 もやし すいか	586 kcal 20.4 g	
9火	【季節の献立：重陽の節句】 きのこご飯 めかじきの照り焼き 菊入りおひたし 利休汁 牛乳	米 米粒麦 さとう じゃがいも ごま	油揚げ めかじき ちくわ 豆腐 牛乳	干しいたけ しめじ もやし 小松菜 人参 菊 玉葱	586 kcal 29.4 g	
10水	ガーリックトースト クリームシチュー さつまいものカリカリサラダ 牛乳	食パン バター 油 じゃがいも ごま 小麦粉 さつまいも	鶏肉 豆乳 牛乳	にんにく パセリ 玉葱 人参 白菜 小松菜	585 kcal 24.2 g	
11木	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 具だくさんスープ りんごゼリー 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	生揚げ 豚肉 わかめ 卵 アガー 牛乳	生姜 人参 キャベツ 玉葱 たけのこ ねぎ えのき りんごジュース	616 kcal 23.9 g	
12金	【ベジチャレンジ】給食委員会 野菜たっぷりカレーライス わかめと白菜のサラダ 冷凍みかん 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 油 さとう	鶏肉 わかめ 牛乳	玉葱 人参 生姜 なす にんにく かぼちゃ 白菜 れんこん 冷凍みかん	659 kcal 19.9 g	
16火	白ごまタンタンうどん いももち 小松菜とひじきのナムル 牛乳	冷凍うどん 油 練りごま ごま さとう じゃがいも でんぷん ごま油	豚肉 竹輪 油揚げ 干ひじき 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ 人参 ねぎ もやし 小松菜 にんにく	585 kcal 22.4 g	
17水	ごはん 魚フライ 切り干し大根の煮付け みそ汁 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	鮭 油揚げ 牛乳	切干大根 人参 干しいたけ えんどう 白菜 玉葱 小松菜	657 kcal 29.1 g	
18木	ジャムドッグ チリコンカン おかかチーズポテト 梨 牛乳	コッペパン いちごジャム 油 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま	大豆 豚肉 削り節 チーズ 牛乳	玉葱 人参 にんにく グリンピース 梨	645 kcal 29.9 g	
19金	【郷土料理&ベジチャレンジ】 いぶりがっこごはん 卵焼き 野菜60gのツナサラダ みそ汁 牛乳	米 さとう ごま油 ごま 油	油揚げ 卵 まぐろ缶 わかめ 牛乳	人参 いぶりがっこ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン缶 玉葱 大根 小松菜	592 kcal 22.7 g	
22月	ごはん いかのチリソース 千切り野菜のごま醤油和え クリームコーン中華スープ 牛乳	米 油 でんぷん ごま油 さとう ごま	いか わかめ 豆腐 卵 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし 切干大根 コーン缶	619 kcal 26.2 g	
24水	メキシカンライス レモンチキン ABCスープ コーヒーゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 さとう 小麦粉 バター はちみつ マカロニ じゃがいも	ウィンナー 鶏肉 ベーコン アガー クリーム 牛乳	玉葱 ピーマン コーン缶 レモン汁 人参 キャベツ 小松菜	673 kcal 24.3 g	
25木	ごはん さばの味噌煮 じゃこサラダ 貝汁 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも	さば じゃこ 大豆 牛乳	生姜 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	661 kcal 27.2 g	
26金	【ベジチャレンジ】給食委員会 チリドッグ 野菜スープ ピーチヨーグルト 牛乳	コッペパン 油 さとう でんぷん じゃがいも	ウィンナー 鶏肉 大豆 ベーコン ヨーグルト 牛乳	ピーマン トマト缶 人参 キャベツ 玉葱 ブロッコリー 桃缶	585 kcal 29.9 g	
29月	さつまいもごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のしょうが醤油かけとん汁 牛乳	米 もち米 さつまいも ごま 小麦粉 油	ししゃも あおのり 牛乳 豚肉	キャベツ もやし 人参 生姜 白菜 ごぼう 玉葱 小松菜	591 kcal 22.4 g	
30火	【地産地消献立】 小松菜チャーハンワンタンスープ スタミナサラダ 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 ごま ワンタンの皮 さとう じゃがいも	豚肉 卵 なんと 鶏肉 牛乳 とうふ	玉葱 小松菜 生姜 人参 干しいたけ ねぎ もやし チンゲン菜 キャベツ きゅうり にんにく	586 kcal 25.9 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		脂質	ナトリウム		カルシウム		マグネシウム		ビタミン				食物繊維
	*1	たん白質		(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)		
9月分平均	612	16.5	30.0	2.2	353	98	2.5	270	0.38	0.52	35	7.4		
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。

給食だよりに「たべようやさい350運動」についての説明があります。
 このマークは60gを表しています。