

令和7年6月 献立表

中央区立月島第一小学校

日 曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		★東京都産	エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる		
2月	チキンライス, ポテト入り卵焼き 野菜スープ, 牛乳	米, 油, じゃがいも バター	鶏肉, ベーコン, たまご 調理用牛乳, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ピーマン マッシュルーム, はくさい	599	26.4
3火	【季節の献立 しそ】 ゆかりごはん, いりどり, すまし汁 ぶどうゼリー, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう	鶏肉, 竹輪, 豆腐 アガー, 牛乳	ゆかり, ごぼう, にんじん, 長ねぎ だいこん, こんにやく, たけのこ水煮 干しいたけ, さやいんげん, はくさい ぶどうジュース	606	22.9
4水	ごはん, 豚肉と高野豆腐の甘酢あん 豆と野菜のスープ, メロン, 牛乳	米, でんぷん, じゃがいも 油, さとう	凍り豆腐, 豚肉 手亡豆, 牛乳	しょうが, たまねぎ, 干しいたけ にんじん, ピーマン, かぶ, メロン	627	25.4
5木	ビビンバ, チャプチェ, わかめスープ, 牛乳	米, 油, さとう, ごま油 ごま, でんぷん, 春雨	豚肉, わかめ, 豆腐 牛乳	にんにく, こまつな, もやし, 長ねぎ にんじん, たまねぎ, 赤ピーマン たけのこ水煮, えのきたけ	625	26.3
6金	コッペパン, 白身魚のフライ (ホキ), 彩り野菜のサラダ にんじんポタージュ, 牛乳	コッペパン, 小麦粉, パン粉 油, じゃがいも, さとう バター	ホキ, ベーコン 調理用牛乳, 生クリーム 牛乳	キャベツ, こまつな, 赤ピーマン スイートコーン, たまねぎ にんじん, パセリ	591	26.9
9月	【カミカミメニュー】 ごはん, のりの佃煮, いかの天ぷら きんぴらごぼう, みそ汁, 牛乳	米, さとう, 小麦粉 油, ごま	ほしのり, いか, 牛乳	ごぼう, にんじん, つきこんにやく さやいんげん, はくさい, たまねぎ かぶ	583	24.5
10火	豚肉の柳川井 (たまご), お浸し, すまし汁, 牛乳	米, 油, さとう	豚肉, たまご, 豆腐 わかめ, 牛乳	ごぼう, にんじん, 長ねぎ さやいんげん, もやし, こまつな	596	28.7
11水	マーガリンパン, ミートグラタン 青菜ともやしのオニオンサラダ, 野菜スープ, 牛乳	マーガリンパン, マカロニ 油, さとう, じゃがいも	豚肉, 生クリーム チーズ, 牛乳	にんにく, たまねぎ, トマト水煮 キャベツ, にんじん, もやし りんご	582	25.4
12木	ジャージャー麺, ハムと野菜の中華サラダ 中華スープ, 小玉すいか, 牛乳	蒸し中華めん, 油 さとう, でんぷん ごま油	豚肉, 大豆 ボンレスハム, ベーコン 豆腐, 牛乳	にんにく, しょうが, たけのこ水煮 にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ もやし, きゅうり, にら, 小玉すいか	614	31.5
13金	ごはん, 鯖のカレー焼き, キャベツとピーマンのごま炒め すまし汁, 牛乳	米, さとう, ごま 油, ごま油	さば, ちくわ, 生揚げ わかめ, 牛乳	キャベツ, ピーマン, 長ねぎ	633	26.1
16月	ガーリックトースト, ブラウンシチュー コンビネーションサラダ, メロン, 牛乳	食パン, バター, 油 じゃがいも, 小麦粉 さとう	豚肉, まぐろ油漬, 牛乳	にんにく, パセリ, しょうが たまねぎ, にんじん, トマト水煮 ブロッコリー, こまつな, キャベツ もやし, スイートコーン, メロン	583	26.4
17火	ナン・大豆入りキーマカレー, ポテトのフレンチサラダ クリスタルゼリー, 牛乳	ナン, 油, じゃがいも さとう	豚肉, 大豆, アガー 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, トマト水煮, きゅうり パイン, 黄桃	614	25.5
18水	ごはん, 生揚げと豚肉の味噌炒め, 卵スープ, 牛乳	米, 油, さとう でんぷん, ごま油	生揚げ, 豚肉, たまご 牛乳	しょうが, にんじん, キャベツ たけのこ水煮, 干しいたけ, 長ねぎ ピーマン, にんにく, こまつな	605	28.3
19木	【日本の郷土料理 宮崎】 ごはん, チキン南蛮 (たまご), 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁, 牛乳	米, でんぷん, 油 さとう, タルタルソース	鶏肉, 豆腐, 牛乳	しょうが, こまつな, もやし にんじん, だいこん	633	21.7
20金	【野菜350運動】 コーンピラフ, ラタトゥユ キャベツとコーンのクリームスープ, 牛乳	米, 油, バター, 小麦粉	ベーコン, 調理用牛乳 牛乳	たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン スイートコーン, にんにく, なす ズッキーニ, トマト水煮, にんじん クリームコーン, キャベツ	585	16.7
23月	【カミカミメニュー】 ごはん, ツナそぼろ, きびなごのから揚げ 野菜のごま酢がけ, みそ汁, 牛乳	米, さとう, ごま でんぷん, 油 じゃがいも	まぐろ油漬, きびなご わかめ, 牛乳	しょうが, キャベツ, こまつな にんじん, 長ねぎ	592	25.7
24火	ごはん, 肉じゃが, すまし汁 メロン, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう	豚肉, 生揚げ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, かぶ つきこんにやく, メロン	580	24.3
25水	ビスキュイパン, ミネストラスープ 大豆入りサラダ, 牛乳	パンズパン, バター, さとう 小麦粉, マカロニ, 油 じゃがいも	たまご, 調理用牛乳 豚肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリ にんにく, トマト水煮 さやいんげん, キャベツ	601	25.7
26木	【地産地消 あしたば】 ツナおろしスパゲティ, じゃがいもと野菜のサラダ あしたば蒸しパン, 牛乳	スパゲティ, 油, さとう じゃがいも, 小麦粉	まぐろ油漬, 焼きのり 牛乳	たまねぎ, レモン, だいこん 万能ねぎ, キャベツ, もやし にんじん, ★あしたば	665	26.4
27金	ごはん, 麻婆なす, 白菜スープ さくらんぼ, 牛乳	米, なたね油, さとう でんぷん, ごま油	豚肉, 大豆, 豆腐 鶏肉, 牛乳	なす, たけのこ水煮, 長ねぎ 干しいたけ, にんじん にんにく, しょうが, たまねぎ はくさい, さくらんぼ	586	23.6
30月	黒砂糖コッペパン, 魚のピザソース焼き (ホキ) フレンチフライ, 押し麦入り野菜スープ, 牛乳	黒さとうコッペパン, 油 じゃがいも, 押し麦(大麦) でんぷん	ホキ, ベーコン, チーズ 鶏肉, 牛乳	たまねぎ, マッシュルーム(水煮缶詰), ピーマン, キャベツ, こまつな, セロリ, にんじん	583	30.4

※都合により献立内容を変更する場合があります。

6月



児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
6月分平均	605	16.9	30.9	2.6	336	2.2	90	258	0.39	0.53	31	6.7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	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。