

令和7年9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				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	★東京都産	体の調子を整えるもとになる	
			エネルギー			kcal	
2	火	【ベジチャレンジ】 ポークカレーライス, <u>野菜たっぷりサラダ</u> りんごゼリー, 牛乳	米, じゃがいも, 油 小麦粉, さとう	豚肉, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, りんご, キャベツ スイートコーン, もやし りんごジュース	657	148 g
3	水	ジャージャー麺, 野菜の中華サラダ 中華スープ, 牛乳	蒸し中華めん, 油, ごま さとう, でんぷん じゃがいも, ごま油	豚肉, 大豆, 鶏肉 牛乳	にんにく, しょうが, にんじん たけのこ水煮, 長ねぎ, もやし 干しいたけ, キャベツ	602	116 g
4	木	二色丼(たまご) , お浸し, とうがんのみそ汁 牛乳	米, さとう, 油	豚肉, たまご, 油揚げ 牛乳	たまねぎ, にんじん, もやし 干しいたけ, はくさい, とうがん	615	115 g
5	金	チキンライス, 大豆入り野菜サラダ トマトと卵のスープ, なし, 牛乳	米, 油, さとう, でんぷん	鶏肉, 大豆, ベーコン たまご, 牛乳	たまねぎ, にんじん ピーマン, マッシュルーム キャベツ, トマト, なし	591	130 g
8	月	【ベジチャレンジ】 黒砂糖コッペパン, チーズ入り卵焼き <u>野菜たっぷりサラダ</u> , トマトスープ, 牛乳	黒さとうコッペパン 油, バター, さとう じゃがいも	ベーコン, 調理用牛乳 たまご, 豚肉 牛乳, シュレッドチーズ	たまねぎ, マッシュルーム キャベツ, にんじん, もやし こまつな, トマト水煮	585	153 g
9	火	ごはん, 魚の辛みそだれ(さば) さつまいものカリカリサラダ, すまし汁, 牛乳	米, さとう, ごま さつまいも, 油	さば, 豆腐, 牛乳	はくさい, にんじん, だいこん	641	72 g
10	水	鶏ごぼうピラフ, リヨネーズポテト ABCパスタスープ, 牛乳	米, 油, バター, マカロニ でんぷんじゃがいも	鶏肉, ベーコン, 牛乳	ごぼう, にんじん, しょうが さやいんげん, たまねぎ だいこん	561	103 g
11	木	【地産地消・こまつな】 なすとトマトのスパゲティ, <u>コンビネーションサラダ</u> りんご, 牛乳	スパゲティ, 油, さとう	豚肉, まぐろ油漬, 牛乳	なす, にんにく, たまねぎ トマト水煮, こまつな, もやし キャベツ, にんじん, りんご スイートコーン	580	172 g
12	金	ごはん, 揚げぎょうざ, 野菜のさっぱりあえ 中華スープ, 牛乳	米, ぎょうざの皮 油, ごま油 小麦粉, さとう	豚肉, 鶏肉, 豆腐 牛乳	にんにく, しょうが, キャベツ 長ねぎ, にら, はくさい こまつな, にんじん, もやし	604	95 g
16	火	ごはん, なめたけ, いりどり, すまし汁, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう	鶏肉, 竹輪, 豆腐 牛乳	えのきたけ, だいこん, にんじん れんこん, こんにゃく, はくさい さやいんげん, 干しいたけ	570	90 g
17	水	【ベジチャレンジ】 はちみつきなこトースト, クリームシチュー <u>野菜たっぷりサラダ</u> , 牛乳	食パン, バター, 油 じゃがいも, 小麦粉 さとう, はちみつ	きな粉, 鶏肉 調理用牛乳, チーズ 牛乳	たまねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり, もやし	603	143 g
18	木	ハヤシライス, ポテトのフレンチサラダ, なし, 牛乳	米, 油, 小麦粉 じゃがいも, さとう	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ にんにく, しょうが, きゅうり なし	593	101 g
19	金	【日本の郷土料理・ 沖縄 】 タコライス, もずくスープ, <u>サターアンダギー</u> 牛乳	米, 油, さとう でんぷん, 小麦粉 黒砂糖	豚肉, 大豆, 鶏肉, 豆腐 シュレッドチーズ もずく, 牛乳	にんにく, セロリ, たまねぎ にんじん, トマト水煮 ピーマン, キャベツ, 長ねぎ	694	95 g
22	月	【季節の献立】 さつまいもごはん, 魚の香味焼き(鮭) 五目豆, 野菜たっぷりみそ汁, 牛乳	米, もち米, さつまいも ごま, さとう, ごま油	鮭, 大豆, 角切昆布 牛乳	しょうが, 万能ねぎ, こんにゃく にんじん, ごぼう, たまねぎ もやし, こまつな	588	95 g
24	水	【カミカミメニュー】 ごはん, きびなごの南蛮漬, 野菜のしょうがじょうゆかけ みそ汁, りんご, 牛乳	米, でんぷん, 油 さとう, じゃがいも	きびなご, わかめ, 牛乳	しょうが, にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, 長ねぎ りんご	574	80 g
25	木	【ベジチャレンジ】 親子丼(たまご) , キャベツと油揚げの和風サラダ 沢煮椀, 牛乳	米, 油, さとう, ごま	鶏肉, たまご, 油揚げ 豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ つきこんにゃく, こまつな しょうが, だいこん, 干しいたけ	618	165 g
26	金	シナモントースト, ポークビーンズ コールスローサラダ(たまご) , 牛乳	食パン, バター, さとう じゃがいも, 油 マヨネーズ	豚肉, 大豆, ハム 調理用牛乳, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, トマト水煮 キャベツ, スイートコーン	612	158 g
29	月	ごはん, 肉じゃが, 豆乳みそ汁, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう	豚肉, 油揚げ, 豆乳 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ さやいんげん, ぶなしめじ つきこんにゃく	573	105 g
30	火	コッペパン, 魚のフライ(ホキ) キャベツともやしのサラダ ヌードル入りトマトスープ(たまご入り麺) りんご, 牛乳	コッペパン, 小麦粉 パン粉, 油, ヌイユ(麺) さとう, じゃがいも	ホキ, ベーコン, 牛乳	キャベツ, にんじん, もやし たまねぎトマト水煮 つきこんにゃく, さやいんげん りんご	581	115 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(中学年)

 = 60g

9月



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)	
9月分平均	602	16.2	30.7	2.4	314	2	84	255	0.36	0.53	29	6.9
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% 0.36

9月は「食べよう野菜350運動」強化月間

「食べよう野菜350運動」とは、健康の維持・増進のために1日あたり350g以上(小学生は1日300g以上)の野菜を食べることを推進する取り組みです。1日3回の食事で5皿の野菜料理(1皿70g)を食べると、350gの野菜をとることができます。小学生は、1皿60gの野菜料理を1日5皿食べると、目標量である300gの野菜をとることができます。
2・8・17・25日はベジチャレンジとし1皿60gを基準とした野菜料理を提供します。



野菜たっぷりメニューの作り方を紹介
するYouTube動画を、9月1日(月)に公
開します。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

