



令和7年9月分 弁当給食献立表



中央区立銀座中学校

| 日曜 | スプーン | 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 |
|----|------|---|------------------------------|---------------------------------|--|------------|---------|
| | | | 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 | ごはん チキンカレー 豆腐ナゲット 海藻サラダ キャベツのガーリックソテー 牛乳 | 米 じゃがいも 油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 豆腐 | にんじん たまねぎ 枝豆 きゅうり 海藻ミックス キャベツ にんにく | 762 | 30.1 |
| 3 | 水 | ごはん ルーローハンの具 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ もやしときゅうりの中華和え パイナップルのシロップ漬け 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 | 牛乳 豚肉 豆腐 | チンゲン菜 長ねぎ もやし にんにく しょうが たけのこ にんじん きゅうり パイン缶 | 754 | 27.7 |
| 4 | 木 | ごはん 鶏肉の唐揚げ 豚肉と切り干し大根の煮物 きんぴらごぼう 磯香和え 牛乳 | 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ | しょうが にんにく ごぼう にんじん 切り干し大根 こんにゃく キャベツ 小松菜 | 803 | 30.1 |
| 5 | 金 | ごはん ペンネミートソース ハムカツ キャロットサラダ 鶏肉とブロッコリーのソテー 牛乳 | 米 マカロニ 油 パン粉 小麦粉 | 牛乳 豚肉 鶏肉 | たまねぎ ダイストマト缶 セロリ にんにく にんにく にんじん みずな ブロッコリー | 868 | 34.0 |
| 8 | 月 | ごはん 鶏肉と大豆のオイスターソース炒め 揚げ餃子 チンゲン菜のじゃこ炒め 中華和え 牛乳 | 米 油 片栗粉 餃子の皮 砂糖 | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ | たまねぎ 赤パプリカ 青ピーマン にんにく にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり | 789 | 30.2 |
| 9 | 火 | 麦ごはん 栗五目ごはんの具 めばるのあんかけ 秋なすのごまみそ炒め 菊花風和え 牛乳 | 米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま | 牛乳 めばる 鶏肉 油揚げ | しょうが ごぼう にんじん 栗 なす キャベツ ほうれん草 黄パプリカ | 768 | 36.2 |
| 10 | 水 | ごはん 肉じゃが ツナそぼろ 即席漬け ミニ大福 牛乳 | 米 じゃがいも 油 砂糖 米粉 白あん | 牛乳 豚肉 まぐろ水煮 まぐろ油漬 | たまねぎ にんじん しらたき にんじん しょうが キャベツ きゅうり | 757 | 30.6 |
| 11 | 木 | ごはん ひじきふりかけ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 かつおフライ かぼちゃの煮物 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 ごま | 牛乳 牛肉 かつお 乾燥ひじき | ごぼう たまねぎ しめじ 小松菜 しょうが かぼちゃ | 787 | 30.9 |
| 12 | 金 | ごはん ハヤシチュー コロッケ キャベツサラダ ミックスフルーツ 牛乳 | 米 じゃがいも パン粉 油 | 牛乳 鶏肉 豚肉 | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ パイン缶 みかん缶 | 819 | 21.7 |
| 16 | 火 | ごはん ハンバーグ和風ソース キャベツとツナの煮びたし もずくときゅうりのぼん酢和え みかんゼリー 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 ごま | 牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ水煮 | たまねぎ しめじ えのきたけ こねぎ キャベツ にんじん もずく きゅうり みかん果汁 | 761 | 28.5 |
| 17 | 水 | ごはん がめ煮 あおさ入りあじフライ あちら漬け 小松菜とえのきたけの煮びたし 牛乳 | 米 じゃがいも 油 砂糖 パン粉 | 牛乳 鶏肉 あじ 油揚げ | ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく きゅうり なす きくらげ 小松菜 えのきたけ | 744 | 31.3 |
| 18 | 木 | ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 春巻 オクラとしらすのおかか和え 黄桃コンポート 牛乳 | 米 油 春雨 春巻きの皮 | 牛乳 豚肉 ひじき しらす | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ オクラ 黄桃缶 | 748 | 27.9 |
| 19 | 金 | ごはん チキンカツ オリヴィエサラダ きのこソテー レモンゼリー 牛乳 | 米 パン粉 油 じゃがいも 砂糖 はちみつ | 牛乳 鶏肉 | グリーンピース コーン しめじ にんじん きゅうり エリンギ たまねぎ にんにく レモン果汁 | 794 | 25.8 |
| 22 | 月 | ごはん タラフライ 野菜のスープ煮 ブロッコリーのソテー かぼちゃサラダ 牛乳 | 米 油 パン粉 小麦粉 | 牛乳 たら 豚肉 | たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく かぼちゃ 黄桃缶 | 868 | 29.7 |
| 24 | 水 | ごはん ミートボールトマトソース コーンサラダ ツナとひよこ豆のカレーソテー 黄桃コンポート 牛乳 | 米 油 砂糖 | 牛乳 まぐろ水煮 豚肉 まぐろ油漬 鶏肉 ひよこ豆 | たまねぎ エリンギ にんにく しょうが ダイストマト缶 コーン キャベツ きゅうり | 788 | 29.7 |
| 25 | 木 | ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め さばの塩焼き 昆布豆 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 | 米 油 砂糖 | 牛乳 豚肉 さば 大豆 | キャベツ にんじん 青ピーマン しょうが ブロッコリー | 768 | 37.2 |
| 26 | 金 | 麦ごはん 生揚げのそぼろ煮 こいわしフライ 小松菜ともやしのからし醤油和え きんぴらにんじん 牛乳 | 米 押麦 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん | 牛乳 生揚げ 豚肉 いわし | たまねぎ しょうが にんじん 小松菜 もやし | 830 | 33.3 |
| 29 | 月 | ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え にら饅頭 みかんのシロップ漬け 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 | 牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ハム | にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 にら きゅうり キャベツ みかん缶 | 897 | 30.2 |
| 30 | 火 | ごはん チリコンカーン ごぼうのツナマヨサラダ バジルポテト パイナップルのシロップ漬け 牛乳 | 米 じゃがいも 油 小麦粉 ごま | 牛乳 豚肉 大豆 まぐろ水煮 | たまねぎ にんじん ダイストマト缶 にんにく ごぼう パイン缶 | 764 | 29.1 |

※献立内容を変更する場合があります

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



※がついている日はスプーンも使うと食べやすいです

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

大切なお知らせ

給食室の改修工事に伴い、2学期は弁当給食を提供します。お箸等はつかないのので、家庭より持参をお願いします。