



令和7年5月分 献立表



中央区立銀座中学校

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
		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	チキンライス マセドアンサラダ ABCパスタスープ 抹茶カップケーキ 牛乳	米 なたね油 じゃがいも 砂糖 マカロニ でんぷん 小麦粉 バター 甘納豆	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 小松菜 きゅうり キャベツ	809	24.9
2 金	【かみかみメニュー】 ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 りんごゼリー 牛乳	 米 なたね油 砂糖 でんぷん ごま	豚肉 ちくわ 油揚げ アガー 牛乳	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん 小松菜 大根 りんごジュース	838	28.3
7 水	ポークカレーライス ツナと野菜のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 なたね油	豚肉 まぐろ油漬け ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 小松菜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	864	27.6
8 木	ハニートースト 鶏肉ときのこのクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ オレンジ 牛乳	食パン バター 砂糖 はちみつ 小麦粉 なたね油 じゃがいも	鶏肉 手亡 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ 小松菜 オレンジ	752	30.9
9 金	旬の食材【グリーンピース】 グリーンピースごはん 鮭フライ 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	 米 もち米 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃがいも 砂糖 ごま	鮭 油揚げ わかめ 牛乳	グリーンピース もやし 小松菜 たまねぎ	814	36.1
12 月	ジャージャー麺 にらたまスープ フルーツポンチ 牛乳	中華麺 なたね油 砂糖 でんぷん	豚肉 大豆 たまご 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 椎茸 にら にんじん 長ねぎ もやし きゅうり レモン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	843	35.1
13 火	わかめごはん 揚げ餃子 野菜の中華サラダ みそ汁 牛乳	米 餃子の皮 ごま油 でんぷん 小麦粉 なたね油 砂糖	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ 椎茸 キャベツ にら もやし 小松菜 にんじん えのきたけ	750	25.8
14 水	コッペパン 豆腐ハンバーグデミグラスソースがけ フライドポテト 豆乳コーンスープ	パン なたね油 パン粉 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	豚肉 豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん 小松菜 コーン	817	33.5
15 木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとじゃこの塩だれ みそ汁 牛乳	米 砂糖 なたね油 ごま油 ごま じゃがいも	豚肉 わかめ ちりめんじゃこ 油揚げ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	752	37.9
16 金	シュガー揚げパン ポトフ コンビネーションサラダ 牛乳	パン なたね油 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	鶏肉 ウィナー まぐろ油漬け 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 もやし	843	32.0
19 月	食育の日 日本の郷土料理【熊本】 高菜めし きびなごの唐揚げ 豚汁 オレンジ 牛乳	 米 砂糖 なたね油 ごま油 でんぷん ごま じゃがいも	豚肉 たまご きびなご 油揚げ 牛乳	高菜漬け にんじん にんにく しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく オレンジ	779	33.2
20 火	【地産地消【糸寒天】 ごはん さばのサクサク揚げ 糸寒天と野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	 米 でんぷん 砂糖 なたね油 パン粉 ごま 麩	さば 糸寒天 わかめ 牛乳	しょうが 小松菜 もやし にんじん 大根	867	28.8
21 水	ごはん ツナそぼろ ひじき入り卵焼き 野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	米 砂糖 ごま なたね油	豚肉 まぐろ油漬け ひじき たまご 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん 小松菜 白菜 長ねぎ えのきたけ	762	32.4
22 木	和風スパゲティ 蒸しポテトと野菜のフレンチサラダ ペイクドチーズケーキ 牛乳	スパゲティ なたね油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	鶏肉 ベーコン クリームチーズ たまご 牛乳	にんにく とうがらし たまねぎ キャベツ 小松菜 しめじ にんじん きゅうり	749	30.6
23 金	クリスピーフィッシュバーガー トマトシチュー オレンジ 牛乳	パン 小麦粉 砂糖 コーンフレーク なたね油 じゃがいも	ホキ 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ トマト水煮缶 オレンジ	777	34.6
26 月	ガバオライス タイ風春雨パリパリサラダ 野菜スープ オレンジ 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 春雨 ワンタンの皮	鶏肉 大豆 たまご ベーコン 牛乳	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん にんにく セロリ もやし きゅうり キャベツ 小松菜 オレンジ	772	30.0
27 火	焼きそば クリームコーン中華スープ フルーツ牛乳かん 牛乳	中華麺 なたね油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 あおのり ベーコン たまご 粉寒天 牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン 小松菜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	801	31.7
28 水	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かきたまスープ オレンジ 牛乳	米 なたね油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 生揚げ ベーコン たまご 牛乳	しょうが にんじん キャベツ 椎茸 たけのこ 長ねぎ にんにく たまねぎ 小松菜 オレンジ	797	35.5
29 木	【食べよう野菜350献立】 フレンチトースト ポークビーンズ 野菜70gの揚げごぼうサラダ 牛乳	 パン 砂糖 バター じゃがいも なたね油 ごま	豚肉 たまご ベーコン 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 小松菜 ごぼう	782	34.8
30 金	鮭チャーハン 豆腐サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	鮭 たまご 豆腐 ベーコン アガー 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん えだまめ キャベツ 小松菜 青梗菜 ぶどうジュース	749	29.5
31 土	チキンカレーライス 海藻サラダ オレンジ 牛乳	米 じゃがいも ごま なたね油 ごま油 砂糖	鶏肉 海藻ミックス 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 オレンジ	755	24.0

※献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
5月分平均	793	15.8	27.0	2.7	366	106	3.2	327	0.51	0.62	44	8.8
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

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。

食育の日 高菜めし(熊本県)

今月は熊本県の郷土料理の「高菜めし」です。ごはんに炒めた高菜と炒り卵、ごまを混ぜています。熊本県の阿蘇地域でよく食べられている料理で、熊本では阿蘇高菜という種類の高菜が使われています。