

令和7年6月分 献立表 中央区立銀座中学校

日曜	献立名	主な使用食品の働き			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月	揚げパン(きなこ) 豆乳コーンシチュー ツナと野菜のサラダ メロン 牛乳	パン なたね油 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	きな粉 鶏肉 豆乳 まぐろ油漬缶 牛乳	たまねぎ にんじん 小松菜 グリーンピース コーン もやし きゅうり メロン	823	32.2
4水	【かみかみメニュー】 ごはん 赤魚のマヨネーズ焼き 揚げごぼうのサラダ 春雨スープ 牛乳	米 なたね油 砂糖 いらごま(白) 春雨 ごま油	赤魚 ベーコン 牛乳	しめじ たまねぎ キャベツ なら にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり	805	29.1
5木	なすとトマトのスパゲティ コーンと野菜のサラダ 米粉ココアマフィン 牛乳	スパゲティ なたね油 砂糖 いらごま(白) 米粉	豚肉 粉チーズ 豆乳 牛乳	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮缶 キャベツ 小松菜 コーン	781	27.3
6金	ごはん 鮭のあずま煮 ひじきと野菜のサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	米 でんぶん 小麦粉 なたね油 砂糖 いらごま(白)	鮭 芽ひじき ハム 木綿豆腐 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん 枝豆 えのきたけ 小松菜 オレンジ	800	35.8
9月	パンズパン カレーコロッケ 野菜のフレンチサラダ 豆乳かぼちゃポタージュ 牛乳	パン じゃがいも 砂糖 バター 乾燥マッシュポテト パン粉 なたね油 小麦粉	豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ	906	29.8
10火	【食べよう野菜350献立】 えびクリームライス 野菜70gのサラダ コンソメスープ 牛乳	米 バター なたね油 小麦粉 砂糖	鶏肉 むぎえび 粉チーズ ベーコン 牛乳	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン 小松菜	779	27.0
11水	親子丼 れんこんの甘辛炒め みそ汁 牛乳	米 米粒麦 なたね油 ごま油 砂糖 でんぶん いらごま(白) さつまいも	鶏肉 たまご 生揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん れんこん どうからし 大根 こんにゃく	801	33.4
12木	みそラーメン 大豆入り春巻き メロン 牛乳	中華麺 なたね油 ごま油 いらごま(白) 春巻きの皮 春雨 小麦粉 でんぶん	豚肉 大豆 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ コーン にんじん たまねぎ もやし しいたけ たけのこ メロン	770	29.7
13金	ごはん 魚のごま照り焼き 野菜の生姜醤油がけ みそ汁 オレンジ 牛乳	米 砂糖 いらごま(白) でんぶん	ぶり 生揚げ わかめ 牛乳	小松菜 にんじん もやし しょうが 長ねぎ オレンジ	789	34.4
16月	【地産地消(こまつな)】 焼き豚入りチャーハン 中華スープ もちもちこまつなドーナツ 牛乳	米 米粒麦 なたね油 ごま油 白玉粉 砂糖 小麦粉	豚肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	たまねぎ 長ねぎ にんじん しいたけ グリンピース えのきたけ 青梗菜 小松菜	781	27.4
17火	わかめごはん 鶏肉の七味焼き 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	米 砂糖 ごま油 いらごま(白) じゃがいも	わかめ 鶏肉 油揚げ 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん キャベツ 万能ねぎ	754	30.5
18水	チキンカレーライス じゃこと海藻のサラダ すいか 牛乳	米 なたね油 じゃがいも いらごま(白) ごま油 砂糖	鶏肉 ちりめんじゃこ 海藻ミックス 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 すいか	779	27.1
19木	【食育の日 日本の郷土料理(宮崎)】 油麩井 お浸し みそ汁 オレンジ 牛乳	米 米粒麦 油麩 なたね油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん 小松菜 もやし こんにゃく オレンジ	788	31.4
20金	黒砂糖コッペパン クリスピーチキン 野菜のドレッシング添え ミネストローネ 牛乳	パン 小麦粉 なたね油 コーンフレーク 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ トマト水煮缶	756	29.6
23月	旬の食材(あじ) あじのひつまぶし 豚汁 フルーツポンチ 牛乳	米 でんぶん なたね油 砂糖 いらごま(白) じゃがいも	あじ たまご 豚肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが さやいんげん 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 長ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン	783	30.0
24火	【銀座ミツバチプロジェクト】 ハニートースト ポークビーンズ 野菜のフレンチサラダ 牛乳	パン バター はちみつ じゃがいも なたね油 砂糖	豚肉 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	763	33.6
25水	豚キムチ丼 ナムル ワンタンスープ オレンジ 牛乳	米 米粒麦 なたね油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん なら 長ねぎ はくさいキムチ もやし 小松菜 にんにく オレンジ	752	32.7
26木	ごはん のりの佃煮 魚の辛みそだれ お浸し すまし汁 牛乳	米 砂糖 いらごま(白)	ほしのり さば 木綿豆腐 昆布 牛乳	もやし 小松菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ	802	29.5
27金	タンメン 青のりビーンズポテト りんごゼリー 牛乳	中華麺 なたね油 でんぶん じゃがいも 砂糖	豚肉 大豆 あおのり アガー 牛乳	にんにく しょうが キャベツ なら もやし にんじん たまねぎ りんごジュース	778	32.4
30月	こぎつねごはん きびなごのカレー揚げ とうふだんご汁 牛乳	米 なたね油 砂糖 でんぶん 白玉粉	油揚げ 鶏肉 きびなご 絹ごし豆腐 牛乳	にんじん しょうが 枝豆 にんにく 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 長ねぎ	795	33.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	たんぱく質 (食塩相当量)		マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
				1日分 (g)	1回分 (mg)			A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
6月分平均	789	15.6	28.6	2.7	361	108	3.0	321	0.45	0.6	35	7.4
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。



銀座ミツバチプロジェクト



銀座のビルの屋上で養蜂をしている「銀座ミツバチプロジェクト」という取り組みを知っていますか？

2006年からこのプロジェクトがスタートし、皇居・浜離宮・日比谷公園の街の木々を飛び回りミツバチたちは甘い蜜を蓄えています。今回はそのはちみつを使用したハニートーストを6月24日(火)に提供します。銀座でできたはちみつを是非味わってください。