



令和7年 6月 献立表



中央区立常盤小学校

日	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		
3 火	【季節のメニューの日「あじさいゼリー」】 ガーリックトースト ポークビーンズ コーンサラダ あじさいゼリー 牛乳	食パン、バター、なたね油、 じゃがいも、さとう	豚こま肉、大豆、粉寒天、カルピス、 牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 スイートコーン、きゅうり、ぶどうジュース	589	25.5
4 水	【かみかみメニューの日「ごぼう」】 わかめごはん 魚のごまみそ焼き ごぼうチップサラダ かきたま汁 牛乳	米、白ごま、さとう、ねりごま、 でんぶ、なたね油	わかめ、鮭、豆腐、卵、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、 ごぼう、きゅうり、えのきたけ、こまつな	589	28.8
5 木	ハヤシライス ツナと野菜のサラダ メロン 牛乳	米、なたね油、さとう	豚こま肉、まぐろ油漬缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、スイートコーン、 メロン	654	25.1
6 金	ごはん 魚のサクサク揚げ 野菜のおかかあえ みそ汁 牛乳	米、でんぶ、なたね油、さとう、 パン粉、じゃがいも	さば、かつお節、油揚げ、わかめ、 牛乳	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、 もやし、スイートコーン、たまねぎ	688	24.7
9 月	たまごドッグ 大豆とツナのサラダ ミネストローネスープ 牛乳	コッペパン、なたね油、さとう、 でんぶ、マカロニ、じゃがいも	卵、大豆、まぐろ油漬缶、豚こま肉、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 もやし、にんにく、トマト水煮缶	590	26.5
10 火	鶏ごぼうごはん わかさぎのから揚げ 野菜のさっぱりあえ 豚汁 牛乳	米、なたね油、さとう、でんぶ、 ごま油、じゃがいも	鶏こま肉、わかさぎ、豚こま肉、豆腐、 牛乳	ごぼう、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、 こまつな、きゅうり、だいこん、長ねぎ	604	26.6
11 水	インディアンパゲティ ポテトサラダ パインカップケーキ 牛乳	ロングスパゲティ、なたね油、さとう、 じゃがいも、小麦粉、バター	豚こま肉、卵、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 トマト水煮缶、きゅうり、パイン缶	636	24.4
12 木	ごはん ほねぶとふりかけ 中華風肉豆腐 はるさめサラダ 牛乳	米、白ごま、さとう、なたね油、 でんぶ、ごま油、春雨	ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布、 豚こま肉、焼き豆腐、牛乳	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、 干しいたけ、はくさい、万能ねぎ、キャベツ、 きゅうり	588	25.3
13 金	ショートニングパン クリスピーフィッシュ キャロットサラダ 卵スープ 牛乳	ショートニングパン、小麦粉、 コーンフレーク、さとう、なたね油、 じゃがいも	ホキ、鶏こま肉、卵、牛乳	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、 スイートコーン、はくさい、こまつな	589	28.3
16 月	キムタクチャーハン トックスープ フルーツ杏仁 牛乳	米、なたね油、ごま油、トック、さとう	豚こま肉、豆腐、鶏こま肉、卵、粉寒天、 生クリーム、牛乳	長ねぎ、ピーマン、はくさい、キムチ漬け、 たくあん、たまねぎ、にんじん、こまつな、 干しいたけ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	614	23.1
17 火	ゆかりごはん 魚の塩こうじ焼き 和風ごまサラダ みそ汁 牛乳	米、白ごま、塩こうじ、さとう、 ねりごま、じゃがいも	さわか、油揚げ、牛乳	ゆかり、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、 スイートコーン、えのきたけ、たまねぎ	588	26.7
18 水	【地産地消「小松菜」】 黒砂糖パン 都産小松菜グラタン 野菜スープ メロン 牛乳	黒さとう、パン、なたね油、小麦粉、 無塩バター、マカロニ、パン粉	鶏こま肉、チーズ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、 メロン	584	23.7
19 木	【日本の郷土料理「栃木県」】 山菜おこね いもフライ かんぴょうの卵とじ汁 冷凍みかん 牛乳	米、もち米、なたね油、さとう、ごま油、 じゃがいも、小麦粉、パン粉、 でんぶ	鶏こま肉、豆腐、卵、牛乳	ぜんまい、干しいたけ、にんじん、たけのこ、 かんぴょう、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、 冷凍みかん	625	24.8
20 金	【食べよう野菜350メニューの日】 炒り豆腐丼 野菜60gのお浸し みそ汁 牛乳	米、さとう、なたね油、じゃがいも	鶏ひき肉、豆腐、わかめ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、 もやし、こまつな、えのきたけ	585	26.5
23 月	焼きカレーパン じゃがいものハニーサラダ ABCパスタスープ 牛乳	パンズパン、小麦粉、パン粉、 なたね油、じゃがいも、はちみつ、 マカロニ	豚ひき肉、大豆、チーズ、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 はくさい、こまつな	600	26.7
24 火	ごはん 魚の香味焼き 野菜の磯香あえ みそ汁 さくらんぼ 牛乳	米、じゃがいも	さば、きざみのり、かつお節、油揚げ、 わかめ、牛乳	しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、にんじん、 キャベツ、こまつな、えのきたけ、さくらんぼ	612	24.6
25 水	ジャージャー麺 わかめと野菜のサラダ すいか 牛乳	なたね油、煮し中華めん、ごま油、 さとう、でんぶ	鶏ひき肉、卵、わかめ、牛乳	きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、 もやし、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、 キャベツ、スイートコーン、すいか	585	24.5
26 木	ごはん ポテトコロッケ 和風サラダ すまし汁 牛乳	米、なたね油、じゃがいも、 マッシュポテト、小麦粉、パン粉、 さとう	鶏ひき肉、大豆、豆腐、なると、わかめ、 牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし、長ねぎ	650	24.1
27 金	回鍋肉丼 わかめスープ 開口笑 牛乳	米、なたね油、さとう、でんぶ、 ごま油、白ごま、小麦粉、バター	豚こま肉、鶏こま肉、豆腐、わかめ、 卵、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、 キャベツ、ピーマン、長ねぎ	651	24.3
30 月	【季節のメニューの日「夏越しの祓」】 夏越しかき揚げ丼 野菜のごまあえ 冬瓜のすまし汁 牛乳	米、小麦粉、さとう、白ごま、ごま油	いか、大豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、 だいこん、もやし、キャベツ、きゅうり、 とうがん、えのきたけ、こまつな	606	20.7

※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回あたりの平均摂取量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩	ビタミン	食物繊維					
	1人1日 (kcal)	(%)	(%)	(g)	mg	μgRAE	B1mg	B2mg	Cmg	g		
6月分平均	611	16.5	30.6	2.1	337	90	2.1	243	0.37	0.52	30	6.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養素は、*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。

郷土料理の日(栃木県)

「いもフライ」は、ふかしたいもにパン粉をつけてフライにしたものです。コロッケとは違い、いもはつぶしません。
栃木県のゆるキャラ「さのまる」にもいもフライが描かれています。
また、栃木県は昔からかんぴょうの生産が盛んです。全国生産量の90パーセントを生産しています。栃木県では
かんぴょうを使ったきんぴらやお茶漬けも食べられます。

毎年6月は食育月間

中央区では、食育月間である6月に、「共食」を重点的に実施しています。

共食とは、共に(ともに)食(たべ)る。

→家族や仲間と食事を共にすること

共食には、一緒に食べることだけではなく、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。
学校では、自分が好きな食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」「自分も食べられるかもしれない」と感じたり、一緒に食べる人からの影響を受け、食への興味や関心が広がる機会になるように取り組んでいます。

学校給食での取り組み

東京都産食材を用いた地産地消給食

リクエスト給食など

郷土料理や季節の献立

食育の心
食育の心
食育の心

食育の心
食育の心
食育の心

食育の心
食育の心
食育の心