



令和7年9月分 献立表



晴海西中学校

= 70g

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質	1食あたりの野菜量
		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	kcal	g	g
2 火	チキンライス ツナのチーズローフ パスタ入り野菜スープ 牛乳	米 油 バター パン粉 マカロニ ジャがいも	鶏肉 まぐろ油漬 調理用牛乳 卵 チーズ 牛乳	玉葱 マッシュルーム にんじん グリンピース キャベツ チンゲンツアイ にんじん	765	32.9	143
3 水	【ベジチャレンジ】 野菜140gのキーマカレー ハムとコーンのシーザーサラダ ぶどうゼリー 牛乳	米 米粒麦 油 上白糖 マヨネーズ (エッグケア)	鶏肉 大豆 ハム 調理用牛乳 チーズ アガー 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが なす ピーマン かぼちゃ キャベツ コーン缶 レモン ぶどうジュース	818	28.8	183.3
4 木	【地産地消の日：こまつな】 鶏と青菜のレモンクリームパスタ 揚げ大豆と野菜のサラダ フルーツポンチ 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 でんぷん 上白糖	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 大豆 牛乳	玉葱 こまつな エリンギ レモン キャベツ にんじん りんご缶 パイン缶 黄桃缶	802	30.6	107
5 金	菜飯(ツァイル) 白身魚のサクサク揚げ くずし豆腐のトロみスープ 豆乳パンケーキ 牛乳	米 米粒麦 油 上白糖 ごま パン粉 でんぷん 小麦粉	豚肉 たら 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳	にんじん しめじ こまつな しょうが 干しぶどう	825	34.5	76.8
8 月	ガーリックピラフ キャベツとじゃこの塩だれサラダ かぼちゃのポタージュ 梨 牛乳	米 油 バター ごま油 ごま 小麦粉	鶏肉 ちりめんじゃこ 調理用牛乳 豆乳 生クリーム 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり かぼちゃ なし	762	27.5	183.2
9 火	【季節の献立：重陽の節句】 ごはん 魚の竜田揚げ 菊花和え かきたま汁 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖	ムロアジ 卵 牛乳	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん きくの花 こまつな ぶなしめじ	794	32.7	74.7
10 水	【ベジチャレンジ】 ビスキュイパン 野菜140gのミネストローネ わかめサラダ 牛乳	パンズパン バター 上白糖 小麦粉 油 じゃがいも マカロニ ごま	卵 調理用牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 わかめ 牛乳	セロリー にんにく にんじん 玉葱 トマト水煮 キャベツ ピーマン りよくとうもやし	793	29.3	196.5
11 木	ジューシー風ツナごはん ゴーヤチャンプルー もずくのスープ パイナップルシフォン 牛乳	米 油 じゃがいも ごま油 でんぷん 小麦粉 上白糖	まぐろ油漬 塩昆布 豚肉 豆腐 卵 粉かつお もずく 調理用牛乳 牛乳	しょうが しめじ こまつな にんじん にがうり りよくとうもやし だいこん パイン缶	830	27.3	86.0
12 金	親子丼 磯のお浸し 根菜のごま汁 柿 牛乳	米 上白糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも ねりごま	鶏肉 卵 のり 豆腐 みそ 牛乳	玉葱 にんじん かき ねぎ こんにゃく 万能ネギ こまつな はくさい ごぼう だいこん 干しいたけ	798	33.2	168.0
16 火	ごはん 骨太ふりかけ 野菜のうま煮 みそ汁 牛乳	米 ごま 上白糖 じゃがいも	ちりめんじゃこ 粉かつお ちくわ 生揚げ うずら卵 みそ 豆腐 牛乳	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ水煮 しょうが さやいんげん 玉葱 こまつな えのきたけ	766	32.0	116.0
17 水	【ベジチャレンジ】 チリミートドック フレンチポテト 野菜70gのコーンたまごスープ 牛乳	コッペパン 油 マーガリン 上白糖 じゃがいも でんぷん	ウインナー 鶏肉 大豆 卵 牛乳	にんにく 玉葱 ピーマン トマト水煮 にんじん こまつな コーン缶	778	29.5	148.4
18 木	【かみかみメニューの日】 こぎつね寿司 味付き小魚 豚汁 梨 牛乳	米 上白糖 三温糖 ごま じゃがいも 油	油揚げ かえり煮干し 豚肉 みそ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ なし	784	29.7	70.0
19 金	ミルクパン たこボール ツナサラダ 白菜スープ 牛乳	ミルクパン 小麦粉 油 上白糖 マヨネーズ (エッグケア)	たこ 青のり 卵 粉かつお 鶏肉 まぐろ油漬 牛乳	キャベツ コーン缶 ねぎ にんじん きゅうり みずな はくさい	767	30.1	150.0
22 月	【食育の日：日本の郷土料理～埼玉県～】 わかめごはん ゼリーフライ コーンサラダ 呉汁 牛乳	米 ごま じゃがいも 小麦粉 油 上白糖	ちりめんじゃこ おから 大豆 油揚げ みそ 牛乳	わかめ にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ にんじん コーン缶 だいこん 干しいたけ こんにゃく	801	26.0	89.0
24 水	【ベジチャレンジ】 野菜140gの回鍋肉丼 中華スープ フルーツヨーグルト 牛乳	米 油 上白糖 ごま油 でんぷん	豚肉 生揚げ みそ 卵 ヨーグルト 牛乳	しょうが キャベツ ピーマン にんじん 黄桃缶 にんにく たけのこ水煮 ねぎ 玉葱 コーン缶 チンゲンツアイ パイン缶	824	32.5	189.4
25 木	【季節の献立～さんま～】 秋刀魚のかば焼き丼 野菜のからし和え みそ汁 牛乳	米 でんぷん 油 上白糖 ごま じゃがいも	さんま わかめ みそ 牛乳	しょうが 万能ネギ こまつな にんじん ねぎ りよくとうもやし	847	27.9	91.5
26 金	カレー南蛮 蒸し鶏サラダ 米粉ドーナッツ 牛乳	うどん 中ざらめ でんぷん 上白糖 油 米粉 小麦粉 粉糖	生揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	にんじん 玉葱 ねぎ こまつな エリンギ キャベツ きゅうり コーン缶	757		110.0
29 月	ごはん ヤンニョムチキン ボイルキャベツ 春雨スープ みかん 牛乳	米 でんぷん 油 ごま油 上白糖 ごま 春雨	鶏肉 牛乳	しょうが にんにく キャベツ きゅうり りよくとうもやし みかん チンゲンツアイ にんじん	783	28.8	96.0
30 火	【季節の献立～さつまいも～】 さつまいもごはん 鯖の塩焼き こんにゃくと野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	米 もち米 さつまいも 黒ごま 上白糖 ごま油 ごま	さば 油揚げ みそ 牛乳	こんにゃく キャベツ こまつな だいこん みずな	816	28.3	97.0

※16日(火)～18日(木) 3年生は修学旅行・振休のため給食がありません。 17日(水)～19日(金) 2年生は職場体験学習のため給食がありません。
※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回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

9月は「食べよう野菜350運動」強化月間

ベジチャレンジを実施します！

「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)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。**

9月の給食では**毎週水曜日(3日・10日・17日・24日)**を**【ベジチャレンジ】**とし、野菜量が目で見て、食べてわかるよう**1皿70gを基準とした野菜料理を提供**します。

さまざまな野菜を使い、調理法、味付けなど工夫しています。野菜をいろいろな料理で食べてみましょう。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	水分 (%)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
									A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
9月分平均	795	15.1	28.9	2.7	394	110	3.1	304	0.39	0.57	39	7.5	
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	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%範囲内で調査しています。

9月1日より、野菜たっぷりメニューの作り方を紹介するYouTube動画を区のHPにて公開します。ぜひ作ってみてください。

中央区食育野菜キャラク

