

毎日350g以上の野菜を食べよう！

今月の給食 平均野菜使用量

令和7年 9月 献立表

お知らせ:24(水)は定期考査のため、給食はありません。



中央区立晴海中学校

＝70g

日曜	117g 献立	主な使用食品の働き			エネルギー kcal たんぱく質 g	1食あたりの野菜量 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	豚肉のブルコギ丼 卵スープ ももゼリー 牛乳	米 糸こんにゃく ごま油 砂糖 油 いりごま(白) かたくり粉	豚肉 わかめ 木綿豆腐 卵 アガー 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし にら すりおろしりんご しょうが にんにく 小松菜 ネクタージュース 黄桃缶	746 31.1	80
3水	ごはん さばのしょうが風味焼き さつまいもサラダ 沢煮椀 牛乳	米 さつまいも 油 三温糖	さば 削り節 豚肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが 白菜 水菜 人参 干しいたけ 大根 小松菜	834 29.8	88
4木	ベジチャレンジ 野菜2皿分のイカ入り中華丼 青菜とポテトのスープ おからドーナッツ 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 上新粉 いりごま(黒) じゃがいも	豚肉 いか 牛乳 おから 豆乳	しょうが 玉葱 キャベツ 人参 チンゲン菜 にんにく 干しいたけ ほうれん草 えのきたけ	819 28.6	100
5金	ソフトフランスパン りんごジャム マカロニグラタン 蒸しポテトと野菜のフレンチサラダ バレンシアオレンジ 牛乳	ソフトフランス 油 マカロニ 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも 砂糖	鶏肉 生クリーム パルメザンチーズ 牛乳	りんごジャム 玉葱 ぶなしめじ 人参 きゅうり バレンシアオレンジ	783 28.4	65
8月	かみかみメニュー こぎつねごはん しゃもの二色揚げ(磯辺・カレー) 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	ごはん 砂糖 小麦粉 油 いりごま(白) じゃがいも	鶏肉 油揚げ しゃも 青のり 牛乳	人参 もやし 小松菜 玉葱	781 31.8	83
9火	ごはん 生揚げと豚肉となすの味噌炒め すまし汁 梨 牛乳	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油	生揚げ 豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 牛乳	玉葱 人参 しょうが なす 長ねぎ 梨	792 33.5	93
10水	ベジチャレンジ きなこ揚げパン ポークビーンズ 野菜70gのミックスサラダ 牛乳	無塩コッペパン 油 じゃがいも 砂糖	きなこ 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	きゅうり 赤ピーマン 大根 小松菜 人参 玉葱 にんにく しょうが	759 32.7	171
11木	ベジチャレンジ 野菜2皿分の焼きそば 卵入り中華コーンスープ シュガーポテト 牛乳	蒸し中華麺 油 かたくり粉 ごま油 さつまいも グラニュー糖 バター	豚肉 削り節 青のり ベーコン 卵 牛乳	キャベツ もやし 玉葱 人参 チンゲン菜 コーン缶 小松菜	851 30.9	202
12金	地産地消 小松菜 チキンカレーライス 小松菜のマスタードドレッシングサラダ 冷凍みかん 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 レンズ豆 牛乳	玉葱 人参 しょうが にんにく キャベツ 小松菜 コーン缶 冷凍みかん	799 26.7	162
16火	季節の献立～敬老の日～ 赤飯 ひじき入り卵焼き 磯香あえ すまし汁 梨 牛乳	米 もち米 いりごま(黒) 油 砂糖	あずき水煮 ひじき 豚肉 卵 きざみのり 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 小松菜 しめじ 梨	752 31.5	120
17水	ツナチャーハン ワンタンスープ フルーツヨーグルト 牛乳	米 油 ごま油 ワンタンの皮	まぐろ缶詰 なた 卵 豚肉 牛乳 プレーンヨーグルト	玉葱 長ねぎ 人参 干しいたけ しょうが にんにく チンゲン菜 りんご缶 パイン缶 黄桃缶	753 28.5	56
18木	ベジチャレンジ 麦ごはん のりの佃煮 あじの南蛮漬け じゃこ入り野菜70gのお浸し 豆乳みそ汁 牛乳	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 油 かたくり粉 じゃがいも	きざみのり あじ ちりめんじゃこ 豚肉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 白菜 小松菜 えのきたけ 大根	781 37.4	112
19金	郷土料理 ～山形県～ 高野豆腐入り親子丼 芋煮汁 りんご 牛乳	米 糸こんにゃく 砂糖 かたくり粉 里芋	豚肉 高野豆腐 卵 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 大根 長ねぎ りんご	786 35.6	121
22月	ごはん トマト麻婆豆腐 冬瓜と春雨のスープ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨	押し豆腐 大豆 豚肉 鶏肉 アガー 牛乳	トマト 干しいたけ 玉葱 長ねぎ にんにく しょうが 小松菜 人参 とうがん しめじ ぶどうジュース	797 32.1	135
25木	ベジチャレンジ 野菜70gのピピンパ トック入リスープ みかん 牛乳	米 もち麦 油 砂糖 ごま油 いりごま(白) トック	豚肉 大豆 焼き竹輪 牛乳	長ねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜 にら 人参 白菜 干しいたけ みかん	800 32	140
26金	黒砂糖コッペパン チキンパルメジャーノ マカロニサラダ ハムとレンズ豆のスープ 牛乳	黒砂糖コッペパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ いりごま(白) じゃがいも	鶏肉 シュレッドチーズ まぐろ缶詰 ロースハム レンズ豆 牛乳	にんにく 玉葱 トマト缶 人参 キャベツ きゅうり パセリ	806 38.7	89
29月	ごはん 鮭のもみじ焼き 筑前煮 みそ汁 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖	鮭 鶏肉 焼き竹輪 わかめ 牛乳	人参 こんにゃく たけのこ ごぼう 干しいたけ 玉葱 小松菜	762 34.1	96
30火	ツナおろしスパゲッティ 揚げじゃがサラダ マールカップケーキ 牛乳	ロングスパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	まぐろ缶詰 きざみのり 牛乳	玉葱 レモン 大根 万能ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草	911 30.6	200

※都合により献立内容を変更する場合があります。

サン・ゴー・マル

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。

給食では、野菜の目安量を覚えてもらうために、1皿70gの野菜料理を取り入れていきます。

今月は、4日・10日・11日・18日・25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。

給食では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。

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	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g) (食塩相当量)*2	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
9月分平均	795	16	27	2.6	389	112	3.3	398	0.49	0.63	36	7.6
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%範囲内で調整しています。

野菜たっぷりメニューの作り方を紹介するYouTube動画を、9月1日(月)に公開します。
ぜひご家庭でも作ってみてください。

1日の摂取目安は
野菜料理5皿分！

中央区食育野菜キャラクター

