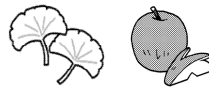


# 令和3年度 11月 こんだてひょう



中野区立中野第一小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
2 火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		591 kcal
	ひじきいりちぐさやき		★たまご,★ぶたひき肉,ひじき	油,三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ほうれんそう	22.5 g
	きりぼしだいこんのにつけ		さつま揚げ	油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸干切り	18.0 g
	さわにわん		とりにく	糸こんにゃく	ごぼう,だいこん,たけのこねぎ,こまつな	81.0 g
4 木	ペペロンチーノ	○	★ペーコン短冊	オリーブ油,スパゲッティ	にんにく,とうがらし,玉葱,ぶなしめじ,パセリ	595 kcal
	スイートポテト		★牛乳,★クリーム(乳脂肪),★たまご	さつまいも,★有塩バター,上白糖,油		18.5 g
	イタリアンサラダ			三温糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,黄パプリカ,玉葱	20.5 g
	くだもの				りんご	83.3 g
5 金	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		628 kcal
	とりにくのごまだれがけ		とりにく	上白糖,白すりごま,ごま油	ねぎ,しょうが,にんにく	22.5 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも,油,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,とうがらし	22.2 g
	やさいたっぷりみそしる		白みそ,赤みそ	板こんにゃく	にんじん,だいこん,ブロッコリー,もやし,キャベツ,ねぎ,えのきたけ,こまつな	80.9 g
8 月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		599 kcal
	ひじきのふりかけ		干ひじき,かつお節	白いりごま,油,上白糖		20.8 g
	にくじゃが		★ぶたにく,揚げボール	糸こんにゃく,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	12.9 g
	きゃべつのおかかあえ		かつお節	白いりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	98.2 g
	くだもの				温州蜜柑(早生, 生)	63.8 g
9 火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		638 kcal
	さかなのたつたあげ		あかうお	油,米粉,かたくり粉,上白糖	しょうが	24.9 g
	いそびたし		刻みのり		こまつな,にんじん,ブロッコリー,もやし	17.4 g
	けんちんじる		とりにく,焼き竹輪,木綿豆腐	じゃがいも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,生しいたけ,ねぎ	90.9 g
10 水	みそビビンバ	○	とりひき肉,★ぶたひき肉,大豆(国産),赤みそ	米,おおむぎ(米粒麦),三温糖,白いりごま,ごま油	にんじん,ブロッコリー,もやし,こまつな,にんにく,しょうが	593 kcal
	やきかぼちゃ			乳なしマーガリン	西洋かぼちゃ	20.0 g
	とうがんいりちゅうかスープ		とりにく,カットわかめ	ごま油	とうがん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツアイ,とうもろこし缶,しょうが	17.8 g
	くだもの				りんご	87.8 g
11 木	くろざとうパン	○				661 kcal
	マカロニグラタン		とりにく,★牛乳,★ピザ用チーズ	マカロニ,じゃがいも,★無塩バター,小麦粉	ほうれんそう,こまつな,玉葱,とうもろこし缶,マッシュルーム(水煮缶詰)	26.1 g
	トマトスープ		★ウィンナー,いんげんまめ,ひよこまめ	油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,トマト缶,パセリ	24.2 g
						84.1 g
12 金	ゴマごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦),白すりごま,白いりごま		670 kcal
	コーンいりコロッケ		大豆(国産),★ぶたひき肉	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,パセリ	22.8 g
	ひじきのにももの		大豆(国産)	板こんにゃく 黒,三温糖,ごま油	にんじん	22.6 g
	きゃべつのみそしる		木綿豆腐,さば節,白みそ,赤みそ	油	にんじん,キャベツ,ねぎ	91.2 g

★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★次回給食費の引き落としは11月15日(月)です。残高の確認をお願いいたします。



こんぱつ へいきんえいようせつしゆりよう  
【今月の平均栄養摂取量】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維量	食塩相当量
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
622	23.6	20.2	343	97	2.2	2.8	259	0.38	0.51	33	5.0	2.2





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 炭水化物
15月	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		607 kcal
	サバのみそに		さば,赤みそ	三温糖	しょうが	25.0 g
	あおのりポテト		あおのり	じゃがいも		15.7 g
	もずくいりすましじる		とりにく,もずく,木綿豆腐	かたくり粉	こまつな,えのきたけ,生しいたけ,にんじん,ねぎ	87.7 g
16火	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		639 kcal
	わふうハンバーグおろしソース		★ふたひき肉,大豆(国産),木綿豆腐	サラダ油,パン粉(乾燥)	玉葱,にんじん,だいこん,レモン(果汁)	23.8 g
	コーンいりやさいソテー			なたね油	キャベツ,りよくとうもろやし,とうもろこし缶詰(ホ-ル),にんじん	21.6 g
	ぐだくさんみそじる		★ふたにく,大豆(国産),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	さつまいも,板こんにゃく,油	キャベツ,ごぼう,えのきたけ,ねぎ	84.6 g
17水	ソースやきそば	○	★ふたにく,★いか,あおのり	蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ* もやし	581 kcal
	ちゅうかスープ		★ふたにく	油,ごま油	にんじん,ねぎ,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ* もやし,干し椎茸,こまつな,はくさい,しょうが	22.1 g
	だいがくいも		調製豆乳	さつまいも,油,黒砂糖,中ざら糖,水あめ		21.5 g
						73.1 g
18木	ミルクパン	○		★ミルク		573 kcal
	ビーンズシチュー		★ふたにく,大豆(国産),ひよこめ	じゃがいも,油,小麦粉,★有塩バター	玉葱,にんじん,トマト缶詰(ホール),セロリー	21.2 g
	フレンチサラダ			上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし缶	21.8 g
	くだもの				温州蜜柑(早生,生)	73.0 g
19金	ふたすきやきうどん	○	★ふたにく,焼き豆腐	米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,しらたき,上白糖	えのきたけ,にんじん,はくさい,ねぎ,しょうが	567 kcal
	からしあえ				こまつな,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ* もやし,キャベツ	22.1 g
	のっぺいじる		とりにく	さといも,板こんにゃく,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ	15.1 g
						82.6 g
22月	ふたにくのクリームライス	○	★ふたにく,★クリーム(乳脂肪),★牛乳	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油,小麦粉	玉葱,マッシュルーム,パセリ	720 kcal
	カレーソテー			油	にんじん,玉葱,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ* もやし,キャベツ,とうもろこし缶	28.3 g
	スパイシービーンズ		大豆(国産)	かたくり粉,油		24.2 g
	くだもの				りんご	94.7 g
24水	タンタンメン	○	とりにく,大豆(国産),みそ(赤色辛みそ)	蒸し中華めん,油,三温糖,白すりごま	しょうが,にんじん,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ* もやし,ねぎ,チンゲンツァイ	662 kcal
	あげぎょうざ		★ふたひき肉,大豆(国産)	ぎょうざの皮,ごま油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	26.9 g
	ピリからきゅうり			ごま油	きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ* もやし	27.3 g
						73.5 g
25木	ごはん	○		米		631 kcal
	さかなのﾖﾆｺﾓﾝﾞﾞ ﾞﾝ焼		まだら	白いりごま,白すりごま,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが	28.9 g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,三温糖		16.4 g
	とうふチゲ		木綿豆腐,★ふたにく,白みそ,赤みそ	普通はるさめ(乾),ごま油	はくさい,はくさい(キムチ漬),ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ* もやし,にんじん,にら	87.6 g
26金	チキンライス	○	とりにく	米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),さやいんげん,にんにく	592 kcal
	たまごいりABCスープ		とりにく,★たまご	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,こまつな,セロリー	22.0 g
	もやしのガーリックソテー		★ベーコン短冊	乳なしマーガリン	にんじん,とうもろこし缶,りよくとうもやし,にんにく	20.7 g
						77.0 g
29月	ごもくごはん	○	大豆(国産),★ふたにく,油揚げ	米,おおむぎ(米粒麦),もち米,油,ごま油,三温糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸千切り,さやいんげん	610 kcal
	ししゃものサクサクあげ		子持ちししゃも(生)	小麦粉,かたくり粉,油		27.0 g
	ごまあえ			三温糖,白すりごま	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ* もやし,ほうれんそう	21.8 g
	きのこととうふのみそじる		木綿豆腐,カットわかめ,赤みそ,白みそ		なめこ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	74.6 g
30火	ターメリックライス	○		米,おおむぎ(米粒麦)		664 kcal
	バターチキンカレー		とりにく,★ヨーグルト(全脂無糖),★クリーム(乳脂肪)	三温糖,油,★有塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,レモン汁,玉葱,ぶなしめじ,にんじん,トマト缶詰(ホール)	22.3 g
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	上白糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり	22.8 g
	くだもの				温州蜜柑(早生,生)	90.5 g