

令和5年度 5月 こんだてひょう

中野区立中野第一小学校



日	牛乳	献立名	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	その他	1人ばく質 脂質
1月	○	ちゅうかおこわ	豚挽き肉	米 もち米 ごま油	生姜 人参 椎茸 葱 ねぎ コーン缶	水 酒 醤油	571 kcal
		やしししゃも	しししゃも				164 %
		もやしとにらのナムル		ごま油 砂糖 ごま	もやし にら にんにく	醤油	266 %
		はるさめスープ	鶏肉	油 はるさめ	人参 椎茸 チンゲンサイ ねぎ 生姜	酒 水 鶏ガラ 塩 醤油 だし	
2火	○	ツナおろしスパゲッティ	まぐろ(油漬) あまのり	スパゲッティ 油 マーガリン	大根	塩 こしょう 酢 醤油	705 kcal
		コールスローサラダ		砂糖	キャベツ 人参 きゅうり りんご 玉ねぎ	酢 塩	138 %
		まっちゃんあずきスコーン	ヨーグルト あずき	小麦粉 砂糖 バター		茶 ベーキングパウダー	260 %
		ミニトマト			ミニトマト		
8月	○	グリーンピースごはん		米	グリーンピース	水 酒 塩	574 kcal
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉		生姜 りんご	醤油 みりん	18.7 %
		かぼちゃのにつけ	だし削り節	砂糖	かぼちゃ	水 醤油 みりん	24.0 %
		ぐだくさんすましじる	だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐		人参 しめじ ねぎ ほうれん草	水 塩 醤油 酒	
9火	○	ごはん		米		水 酒	610 kcal
		おやこに	鶏肉 だし削り節 卵	油 糸こんにゃく 砂糖	玉ねぎ グリンピース(冷凍)	水 醤油 みりん	17.1 %
		やさいのしょうがしょうゆかけ			人参 もやし きゅうり 生姜	出し汁 醤油	30.2 %
		みそしる	だし煮干 油揚げ 味噌		玉ねぎ 小松菜 人参	水	
10水	○	せきはん	あずき	米 もち米		水 酒 塩	622 kcal
		とりのからあげ	鶏肉	油 でんぷん	生姜	醤油 塩 みりん	15.7 %
		やさいのごまあえ		ごま 砂糖	キャベツ 人参 小松菜	醤油 みりん	30.0 %
		おいわいすましじる	だし削り節 蒸しかまぼこ		ゆず水 しょうじ ねぎ みつば	水 酒 塩 醤油 塩	
11木	○	レモンシュガートースト		食パン マーガリン 砂糖	レモン		547 kcal
		じゃがいものオランダふう	ベーコン 豚肉	油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 冷凍いんげん	鶏ガラ 水 塩 こしょう	14.5 %
		イタリアンサラダ		油	キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう パザル	35.9 %
		べにこなつ(かんきつ)			紅小豆		
12金	○	ごはん		米		水 酒	652 kcal
		さかなのてりやき	さば		生姜	醤油 酒 みりん	19.1 %
		かみかみふりかけ	かつお節 ちりめんじゃこ	砂糖 ごま	塩昆布	みりん 醤油 酢	30.6 %
		カリカリあげいりサラダ	油揚げ	ごま油 砂糖	人参 しめじ 小松菜 キャベツ	醤油 酒 出し汁	
15月	○	ごはん		米		水 酒	585 kcal
		とうふいりハンバーグ	豚挽き肉 豆腐	油 マーガリン パン粉	玉ねぎ	トマドゥル 醤油 塩 こしょう ナツメグ 濃厚ソース ウスターソース	15.0 %
		フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 粉からし	29.4 %
		やさいスープ	鶏肉	じゃがいも	セロリー 人参 玉ねぎ もやし	水 鶏ガラ 塩 こしょう 醤油	
16火	○	ごはん		米		水 酒	598 kcal
		ジャンボぎょうざ	豚挽き肉	ごま油 ぎょうざの皮 油	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜	塩 酒 醤油	13.4 %
		コーンとわかめのサラダ	わかめ	油 砂糖	コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 醤油	30.4 %
		ちゅうかスープ	鶏肉 豆腐	ごま油	人参 さくらげ もやし ねぎ 小松菜	水 鶏ガラ 塩 醤油	
17水	○	マーボーやきそば	鶏ひき肉 味噌 豆腐	中華めん 油 でんぷん ごま油	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら	塩 こしょう 水 醤油 酒 トウバンジャン	545 kcal
		いそポテト	青のり	じゃがいも		塩 こしょう	18.8 %
		キャベツときゅうりのちゅうかサラダ		砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油	32.2 %
		ふきごはん	油揚げ	米 砂糖	ふき	水 塩 醤油 酒 みりん	577 kcal
18木	○	とりにくのピリからやき	鶏肉	ごま油 砂糖	生姜 にんにく	塩 こしょう 酒 トウ バンジャン 醤油	18.0 %
		もやしとコーンのおかかあえ	かつお節		もやし コーン缶	醤油 みりん	32.6 %
		みそしる	だし削り節 豆腐 味噌		ねぎ 小松菜	水	



18 木	ふきごはん	油揚げ	米 砂糖	ふき	水 塩 醤油 酒 みりん	577 kcal
	とりにくのピリからやき	鶏肉	ごま油 砂糖	生姜 にんにく	塩 こしょう 酒 トウバンジャン 醤油	18.0 %
	もやしとコーンのおかかあえ	かつお節		もやし コーン缶	醤油 みりん	32.6 %
	みそしる	だし削り節 豆腐 味噌		ねぎ 小松菜	水	
19 金	カレーライス	鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶	水 鶏ガラ クミン粉 コリアンダー クミン粉 ガラムマサラ 塩 こしょう カレー粉 ターメリック 濃厚ソース 醤油	641 kcal
	カルシウムサラダ	ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	ごま 砂糖 油	人参 キャベツ 小松菜	醤油 酒 みりん 塩	13.7 %
	ジューシーフルーツ			ジューシーフルーツ		29.1 %
22 月	ごはん		米		水 酒	563 kcal
	さかなのむぎみそやき	鮭 味噌	大麦		酒 みりん 醤油 生姜	20.0 %
	きんぴら		油 ごま油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参	酒 醤油 一味唐辛子	24.6 %
	よしのじる	だし削り節 油揚げ 豆腐	でんぷん	人参 大根 椎茸 ねぎ	水 塩 醤油	
23 火	コッペパン		コッペパン			586 kcal
	ポテトミートグラタン	豚挽き肉 牛乳 チーズ	じゃがいも 油 パター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ トマト缶	ワイン トマトソース 塩 こしょう	17.7 %
	まめとやさいのドレッシングあえ	大豆	油 砂糖	きゅうり 人参 蓮根 枝豆(冷凍)	塩 こしょう 粉からし 醤油 酢	38.1 %
24 水	やさいスープ	ベーコン		キャベツ 小松菜 もやし	鶏ガラ 水 塩 こしょう 醤油	
	ごはん		米		水 酒	583 kcal
	かつおのやくみソースかけ	鰹	でんぷん 油	生姜 にんにく ねぎ	醤油 酒 酢	19.9 %
	やさいのおかかあえ	かつお節		キャベツ チンゲンサイ コーン缶	醤油 みりん	24.2 %
25 木	みそしる	だし削り節 豆腐 わかめ 味噌		ねぎ 小松菜	水	
	むぎごはん		米 大麦		酒 水	612 kcal
	なまあげとえびのいために	生揚げ 海老	油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	にんにく 椎茸 たけのこ キャベツ 冷凍いんげん	鶏ガラ 水 醤油 みりん 酒 塩	16.2 %
	きりぼしだいこんサラダ		砂糖 油 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	26.6 %
26 金	メロン			メロン		
	ガーリックライス		米 マーガリン	にんにく	水 ワイン 塩 パセリ	598 kcal
	スペインふうオムレツ	鶏肉 卵	油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ	塩 こしょう 濃厚ソース トマトグチャップ	14.8 %
	カラフルサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり ピーマン	酢 塩 こしょう 醤油	30.7 %
29 月	オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ しめじ パセリ	塩 こしょう 鶏ガラ 水	
	わかめうどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ わかめ	うどん	人参 筍 椎茸 小松菜	水 酒 塩 醤油	568 kcal
	アスパラガスのかきあげ	ベーコン ひじき	さつまいも 小麦粉 油	グリーンアスパラ 玉ねぎ	水 塩	14.8 %
30 火	あまなつみかん			甘夏みかん		36.0 %
	ニラそばうどん	豚ひき肉	米 油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 玉ねぎ なら	水 酒 醤油 塩	636 kcal
	ガーリックポテト		油 じゃがいも	にんにく	塩	15.0 %
	ちゅうかなムル		砂糖 ごま油	大豆もやし 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	27.5 %
31 水	ごはん		米		水 酒	564 kcal
	さんがやき	あじ 味噌	砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 しそ		18.8 %
	いそビーンズ	大豆 青のり	でんぷん 油		塩	24.1 %
	チンゲンサイのおひたし	かつお節		チンゲンサイ 人参	生姜 酒 醤油	
わかたけじる	だし削り節 蒸しかまぼこ わかめ	ふ	たけのこ	水 酒 醤油 塩		

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますので御了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VE2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	588	16.9	29.1	353	94	2.3	3	238	0.36	0.5	33	2.3	6.5

しゅん しょくざい
～旬の食材～

かつお しん ふき
鰹、新じゃがいも、落、グリーンアスパラ、



しんちゃ あまなつ
グリーンピース、たけのこ、新茶、甘夏

かつ にち かいこうきねんびこんだて
★5月10日 開校記念日献立

かつ にち こんだて
★5月12日 かみかみ献立

