

令和5年度 6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材料-たんぱく質 脂質 |
|---------|----|------------------|---------------------|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|
| 1 木 | ○ | しんしょうがごはん | | 米 | 生姜 | 水 酒 塩 醤油 | 572 kcal |
| | | ぶたにくのピリからやき | ★豚肉 | 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 | 190 % |
| | | あおなごまあえ | | 砂糖 ごま | もやし 人参 小松菜 | 醤油 みりん 出し汁 | 294 % |
| | | みそしる | だし煮干 豆腐 あぶらあげ 味噌 | | 玉ねぎ 大根 人参 | 水 | |
| 2 金 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 617 kcal |
| | | とうふとひきにくのにこみ | ★豚挽き肉 高野豆腐 豆腐 | 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油 | にんにく 生姜 人参 葱 ねぎ グリンピース(冷凍) | 水 鶏ガラ 醤油 塩 ラー油 | 17.8 % |
| | | カリカリじゃこサラダ | ちりめんじゃこ | 砂糖 油 ごま | もやし きゅうり 人参 | 酢 醤油 粉からし | 30.3 % |
| | | いりこんにゃく | | ごま油 こんにゃく 砂糖 | | 酒 醤油 水 | |
| 5 月 | ○ | ジャムコッペサンド | | ★コッペパン ジャム | | | 569 kcal |
| | | チーズオムレツ | 鶏肉 ★卵 ★牛乳 ★チーズ | 油 じゃがいも | 玉ねぎ パセリ | 塩 こしょう | 19.4 % |
| | | さんしょくソテー | | 乳なしマーガリン | 人参 コーン缶 さやいんげん | 塩 こしょう | 37.7 % |
| | | ジュリアンスープ | ★ベーコン | 油 | 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ | 水 鶏ガラ 塩 こしょう | |
| 6 火 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 582 kcal |
| | | さばのしおやき | さば | | | 塩 酒 | 19.0 % |
| | | やさしいいそかあえ | のり | | 人参 もやし ほうれん草 | 醤油 出し汁 | 29.7 % |
| | | とんじる | だし煮干 ★豚肉 豆腐 味噌 | こんにゃく じゃがいも | ごぼう 大根 人参 ねぎ | 水 | |
| 7 水 | ○ | ごもくうどん | だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ | ★うどん | 人参 葱 ねぎ 小松菜 | 水 生姜 酒 塩 醤油 | 567 kcal |
| | | おこのみやき | ★豚肉 ★いか ★卵 かつお節 青のり | 油 小麦粉 | キャベツ 人参 | 塩 こしょう パーキングパウダー 出し汁 濃厚ソース | 19.5 % |
| | | そらまめのしおゆで | | | そら豆 | | 23.8 % |
| | | | | | | | |
| 8 木 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 573 kcal |
| | | むしどりのパンバンジーソースかけ | 鶏肉 | 砂糖 ごま ごま油 | きゅうり ねぎ 生姜 にんにく | 塩 酒 酢 醤油 ラー油 粉からし 一味唐辛子 | 19.6 % |
| | | ビーフソテー | ★豚肉 | 油 ビーフ | 人参 葱 キャベツ ビーマン | 生姜 酒 醤油 塩 こしょう オイスターソース | 22.8 % |
| | | ニラたまスープ | だし削り節 ★卵 | でんぷん | 玉ねぎ 人参 椎茸 にら | 水 塩 醤油 | |
| 9 金 | ○ | むぎごはん | | 米 大麦 | | 酒 水 | 574 kcal |
| | | こざかなのなんばんづけ | ★わかさぎ | 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 | 玉ねぎ パセリ | 塩 こしょう 醤油 一味唐辛子 酢 | 15.0 % |
| | | じゃがいものきんぴら | | ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま | 人参 冷凍いんげん | みりん 醤油 酒 一味唐辛子 | 27.9 % |
| | | みそしる | だし煮干 あぶらあげ 味噌 | | 玉ねぎ 小松菜 人参 | 水 | |
| 12 月 | ○ | パンズパン | | ★パンズパン | | | 548 kcal |
| | | ポテトコロッケ | ★豚挽き肉 | じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 | 玉ねぎ 人参 | 塩 こしょう 水 中濃ソース | 15.7 % |
| | | せんぎりキャベツ | | | キャベツ 人参 | 中濃ソース | 34.6 % |
| | | チンゲンサイとしめじのスープ | だし削り節 鶏肉 豆腐 | | チンゲンサイ しめじ | 水 塩 こしょう 醤油 酒 | |
| 13 火 | ○ | あじさいごはん | | 米 黒米 | | 酒 酢 水 | 564 kcal |
| | | さかなのおうごんやき | ホキ | 卵なしマヨネーズ | 生姜 | 醤油 酒 ターメリック 粉からし | 18.9 % |
| | | こまつなとあぶらあげのにびたし | 油揚げ だし削り節 | 砂糖 | もやし 人参 小松菜 | 水 塩 醤油 みりん | 26.8 % |
| | | こんさいじる | だし削り節 豆腐 味噌 | じゃがいも | 人参 ごぼう 大根 ねぎ | 水 | |
| 14 水 | ○ | だいずいりドライカレー | 大豆 ★豚挽き肉 | 米 大麦 油 小麦粉 砂糖 乳なしマーガリン | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン りんご マッシュルーム | 水 カレー粉 塩 こしょう ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ | 595 kcal |
| | | ツナサラダ | まぐろ(油漬) | 油 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり | 酢 塩 こしょう | 15.7 % |
| | | メロン | | | ★メロン | | 29.3 % |
| | | | | | | | |
| 15 木 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 560 kcal |
| | | かじょうどうふ | ★豚肉 生揚げ 味噌 | 油 砂糖 | 生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 葱 キャベツ グリンピース(冷凍) | トウバンジャン 醤油 酒 塩 | 16.7 % |
| | | ちゅうかナムル | | 砂糖 ごま油 | 大豆もやし 人参 きゅうり | 塩 酢 醤油 | 29.6 % |
| | | あまなつみかん | | | 甘夏みかん | | |
| 16 金 | ○ | コーンちゃめし | だし昆布 | 米 | コーン缶 | 水 酒 塩 醤油 | 564 kcal |
| | | ひじきいりたまごやき | 鶏肉 ひじき ★卵 | 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 | 水 塩 醤油 | 16.9 % |
| | | きりぼしだいこんのいために | さつま揚げ | 油 砂糖 | 切り干し大根 人参 冷凍いんげん | 出し汁 酒 醤油 | 25.1 % |
| | | すましじる | だし削り節 蒸しかまぼこ | | 葱 しめじ 水菜 | 水 酒 醤油 塩 | |



| | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------|-----------------|----------------------|------------------------------------|--|-----------|
| 19月 | ○ | ペペロンチーノ | ★ベーコン | 油 ★スパゲッティ | にんにく とうがらし 玉ねぎ しめじ | ワイン 塩 こしょう パセリ | 690 kcal |
| | | 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 | 134 % |
| | | こめこのレモンケーキ | ★卵 ★牛乳 ★生クリーム | 米 小麦粉 砂糖 ★バター | レモン | ベーキングパウダー レモンオイル | 366 % |
| | | ミニトマト | | | ミニトマト | | |
| 20火 | ○ | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 648 kcal |
| | | いわしのかばやき | いわし | 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 | ねぎ 生姜 | 酒 水 みりん 醤油 一味唐辛子 | 17.0 % |
| | | やさいのみそどしかけ | 味噌 | 砂糖 油 ごま油 | キャベツ きゅうり 人参 もやし | 醤油 酢 | 31.5 % |
| 21水 | ○ | とうふじる | だし削り節 豆腐 油揚げ | | 人参 ねぎ 小松菜 | 水 塩 酒 醤油 | |
| | | うめわかごはん | わかめ | 米 | 梅漬け | 水 | 576 kcal |
| | | とりにくのたつたあげ | 鶏肉 | でんぷん 油 | 生姜 | 酒 醤油 | 17.8 % |
| | | いんげんのごましょうゆかけ | | ごま | さやいんげん もやし | 醤油 みりん 酒 | 28.4 % |
| 22木 | ○ | すましじる | だし削り節 木綿豆腐 | | 人参 ねぎ 小松菜 | 水 塩 酒 醤油 | |
| | | チキンピラフ | 鶏肉 | 米 乳なしマーガリン 油 | 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース (冷凍) | 水 酒 塩 こしょう | 582 kcal |
| | | さかなのステーキソースやき | 鮭 | 砂糖 乳なしマーガリン | 玉ねぎ | 塩 こしょう 酒 酢 パプリカ粉 醤油 練りマスタード | 20.9 % |
| | | まめとやさいのマリネ | 大豆 | 砂糖 油 | 枝豆 (冷凍) きゅうり 人参 蓮根 | 酢 塩 こしょう 粉からし 醤油 | 28.1 % |
| 23金 | ○ | やさいスープ | ★ベーコン | じゃがいも | 玉ねぎ キャベツ | 鶏ガラ 水 塩 こしょう 醤油 | |
| | | むぎごはん | | 米 大麦 | | 酒 水 | 596 kcal |
| | | マーボーじゃがいも | 鶏挽き肉 味噌 | じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ごま油 | ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ 椎茸 冷凍さやえんどう | トウバンジャン 酒 水 鶏ガラ 塩 醤油 みりん | 15.8 % |
| | | やきししゃも | ★ししゃも | | | | 25.4 % |
| 26月 | ○ | やさいのからししょうゆかけ | | | 小松菜 もやし | 醤油 みりん 粉からし | |
| | | ガーリックトースト | | ★食パン 乳なしマーガリン | にんにく | | 582 kcal |
| | | ビーンズシチュー | 鶏肉 ★牛乳 大豆 | 油 じゃがいも 乳なしマーガリン 小麦粉 | 人参 玉ねぎ パセリ | 鶏ガラ 水 塩 こしょう | 15.8 % |
| | | コールスローサラダ | | 砂糖 | キャベツ 人参 きゅうり | 酢 塩 醤油 | 37.9 % |
| 27火 | ○ | さくらんぼ | | | さくらんぼ | | |
| | | ごはん | | 米 | | 水 酒 | 557 kcal |
| | | ピーマンのにくづめ | ★豚挽き肉 | パン粉 | ピーマン 玉ねぎ | 塩 こしょう 濃厚ソース トマトケチャップ ウスターソース 醤油 | 15.8 % |
| | | キャベツときゅうりと みょうがのりサラダ | | 砂糖 油 | キャベツ きゅうり みょうが | 酢 醤油 塩 こしょう | 29.2 % |
| 28水 | ○ | みそじる | だし削り節 油揚げ 味噌 | | 大根 人参 | 水 | |
| | | いためジャージャーめん | ★豚挽き肉 味噌 | 油 ★中華めん 砂糖 でんぷん ごま油 | 生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり | 塩 こしょう 水 鶏ガラ みりん 酒 醤油 テンメンジャン | 53.8 kcal |
| | | 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 | 16.1 % |
| 29木 | ○ | じゃがバター | | じゃがいも ★バター | | 塩 | 34.1 % |
| | | パエリア | 鶏肉 あさり ★いか ★海老 | 米 乳なしマーガリン 油 | にんにく 玉ねぎ トマト缶 ピーマン グリーンピース (冷凍) | サフラン ターメリック 水 ワイン 塩 こしょう | 575 kcal |
| | | にんじんサラダ | まぐろ (油漬) | ごま 油 | 人参 レモン | 醤油 酢 塩 | 16.6 % |
| | | マカロニスープ | ★ベーコン | ツイストマカロニ 油 じゃがいも | 人参 玉ねぎ キャベツ | 鶏ガラ 水 塩 こしょう 醤油 | 28.2 % |
| 30金 | ○ | チャーハン | ★豚挽き肉 なた | 米 大麦 油 ごま油 | ねぎ 椎茸 グリーンピース (冷凍) | 水 塩 こしょう 醤油 | 59.2 kcal |
| | | いかのチリソース | ★いか | でんぷん 油 砂糖 ごま油 | ねぎ にんにく 生姜 | こしょう 酒 塩 トウバンジャン チリパウダー トマトケチャップ 水 | 18.1 % |
| | | やさいのちゅうか ドレッシングかけ | | 砂糖 ごま油 | チンゲンサイ もやし 人参 | 醤油 酢 | 29.9 % |
| | | わかめスープ | だし削り節 鶏肉 豆腐 わかめ | | 人参 ねぎ | 水 塩 醤油 | |

★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 | VB2 mg | VC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
| 今月平均摂取量 | 583 | 17.3 | 29.9 | 344 | 91 | 2.3 | 2.9 | 253 | 0.39 | 0.53 | 30 | 2.3 | 6.2 |

今が旬! しゅん しよくざい
～旬の食材～

うめ 梅、きゅうり、そら豆、まめ しん 新しょうが、いんげん、
ピーマン、さくらんぼ、メロン

がつ にち 6月9日 かみかみ こんだて
★6月9日 かみかみ献立

がつ にち にゅうばい 6月11日 入梅
★6月11日 入梅