

# 令和5年度 7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人分 たんぱく質 脂質
3月	○	スパゲッティボロネーゼ	★豚挽き肉	★スパゲッティ 油 マーガリン(乳不使用)	玉ねぎ 人参 セロリー トマト(生) パセリ	ワイン トマトケチャップ 水 塩 こしょう	635 kcal
		まめとやさいのカラフルマリネ	大豆	油 砂糖	枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ビーマン	塩 酢 こしょう 緑のマスタード	15 %
		ブルーベリーケーキ	★牛乳 ★卵	★小麦粉 ★バター 砂糖	ブルーベリー レーズン	ベーキングパウダー	28 %
4火	○	くろざとうパン		★黒砂糖パン			567 kcal
		ポテトグラタン	鶏肉 牛乳 ★生クリーム ★チーズ	油 ★バター ★小麦粉 ジャガイモ	玉ねぎ パセリ	水 塩 こしょう ワイン	16.0 %
		もやしとあおなのソテー レタスのスープ		油	もやし 小松菜	塩 こしょう 醤油	33.3 %
5水	○	ごはん		米		水 酒	621 kcal
		はっちょうみそとうふ	鶏挽き肉 味噌 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 菊	★トウバンジャン 醤油 酒	16.5 %
		きりぼしだいこんいりサラダ すいか		砂糖 油 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 きゅうり	塩 酢 醤油	30.1 %
6木	○	シンジューシー	★豚肉 昆布	米	グリーンピース(冷凍)	水 酒 塩 醤油 みりん	586 kcal
		いかのたつたあげ	★いか	でん粉 油	生姜	酒 醤油	19.5 %
		おふとゴーヤのチャンプルー みそしる	★ハム 豆腐 ★卵	油 ★ふ	もやし にら にがうり	塩 こしょう 酒 醤油	28.4 %
7金	○	ゆかりごはん		米	ゆかり	水 酒	633 kcal
		あなごいりたまごやき	★卵 あなご	油 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 みつば	醤油 塩 出し汁	16.0 %
		わかめサラダ そうめんじる	わかめ	油 砂糖	もやし きゅうり	酢 醤油	25.5 %
10月	○	サイダーゼリー	寒天	砂糖 サイダー	みかん(缶)	水	
		ごはん		米		水 酒	636 kcal
		アジフライ	あじ	★小麦粉 ★パン粉 油		塩 こしょう 水 中濃ソース	17.5 %
11火	○	いそびたし	のり		小松菜 人参 チンゲンサイ	醤油 みりん 出し汁	28.2 %
		みそけんちんじる	豆腐 だし削り節 味噌	ごま油 こんにゃく ジャガイモ	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水	
		ミニトマト			ミニトマト		
12水	○	ガーリックライス		米 マーガリン(乳不使用)	にんにく	水 ワイン 塩 パセリ	619 kcal
		だいずいりハンバーグ	大豆 ★豚挽き肉	マーガリン(乳不使用) ★パン粉	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース 濃厚ソース トマトケチャップ	15.9 %
		フレンチサラダ やさいスープ		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	30.5 %
13木	○	やさいスープ	★ベーコン	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	
		ごはん		米		水 酒	629 kcal
		さかなのてりやき	さば	砂糖	生姜	酒 みりん 醤油	18.3 %
13木	○	きゅうりのあさづけ			きゅうり	出し汁 塩 一味唐辛子 醤油	30.5 %
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		とうがんいりみそしる	だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	じゃがいも	冬瓜 小松菜	水	
13木	○	やきそばチリソースかけ	★海老	★中華めん 油 でん粉	生姜 にんにく 人参 菊 椎茸 玉ねぎ ねぎ こねぎ	醤油 ウスターソース 生姜 酒 水 鶏ガラ 塩 トマトケチャップ ★トウバンジャン	544 kcal
		ベークドポテト		じゃがいも ★バター		塩 こしょう	16.1 %
		ツナいりゆでやさい	まぐろ(油漬)	砂糖 油	大根 人参 きゅうり	酢 塩 こしょう 醤油	27.6 %



14 金	○	はつがげんまいごはん		米		水	568 kcal
		わかさぎのにしょくあげ	★わかさぎ 青のり	でん粉 ★小麦粉 油		塩 酒 カレー粉 水	16.4 %
		ちんげんさいのおかかあえ	かつお節		チンゲンサイ コーン缶	醤油 みりん	29.0 %
		いりこんにゃく		ごま油 こんにゃく 砂糖		酒 醤油 水	
		みそしる	だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌		ねぎ	水	
18 火	○	バジルトースト		★食パン マーガリン(乳不使用) 油		バジル	577 kcal
		トマトシチュー	★豚肉	油 ジャがいも マーガリン(乳不使用) ★小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 トマト缶 グリンピース(冷凍)	ワイン 鶏ガラ 水 塩 こしょう トマトケチャップ	15.5 %
		カラフルサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 醤油	39.8 %
19 水	○	ごはん		米		水 酒	574 kcal
		とりにくのうめマヨネーズやき	鶏肉	マヨネーズ(卵不使用)	梅肉	醤油 みりん 酒	16 %
		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	30.3 %
		いなかじる	だし削り節 油揚げ	こんにゃく ジャがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	水 醤油 塩 酒	
20 木	○	なつやさいかレー	★豚肉	米 油 ジャがいも マーガリン(乳不使用) ★小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン トマト缶	水 ワイン 鶏ガラ カレー粉 醤油 塩 濃厚ソース ウスターソース	637 kcal
		わかめいりかりかりじゃこサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	砂糖 油 ごま	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油 粉からし	14.1 %
		れいとうみかん			冷凍みかん		28.4 %

	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

★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。



しゅん しょくざい  
～旬の食材～


あじ あなご  
鱈、穴子、きゅうり、とうもろこし、トマト、

えだまめ とうがん  
ピーマン、なす、枝豆、ゴーヤ、冬瓜、

れいとう  
すいか、冷凍みかん

がつ にち たなばたこんだて  
★7月7日 七夕献立

がつ にち こんだて  
★7月14日 かみかみ献立



## 【令和5年度 9月1週目 こんだてひょう】

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	○	チキンカレー	鶏肉	米 油 ジャがいも マーガリン(乳不使用) ★小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマト缶	水 鶏ガラ 塩 濃厚ソース 醤油 ガラムマサラ クミン粒 クミン粉 ターメリック カレー粉 コリアンダー 一味唐辛子 トマトケチャップ	624 kcal
		カルシウムサラダ	まぐろ(油漬) ちりめんじゃこ	油 ごま油 砂糖	人参 キャベツ 小松菜	醤油 酒 みりん 塩	14 %
		なし			梨		28 %

